

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного

округа-Югры

Администрация города Пыть-Ях

МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



И.А.Ахметьянов

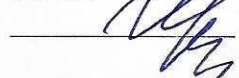
Протокол №1

от "26" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель методического

совета



И.В.Ильиных

Протокол № 1

от "26" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ №5



Е.В.Хахулина

Приказ № 360 - О

от "27" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Основы военной службы

«Медицина и спортивное ориентирование» 5-9 классы

Составитель: Ахметьянов Ильгам Азаматович,
учитель физической культуры

г.Пыть-Ях, 2024 год

Пояснительная записка

Программа по медицине и спортивному ориентированию разработана на основании Приказа Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", а так же в соответствии с Федеральным законом от 06.12.2011 № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в российской Федерации" и на основе Приказа Минспорта России от 20 ноября 2014 г. № 930 г. Москва «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование».

«Медицина» - это не просто средство чем-то занять их свободное время, но и возможность применять полученные знания и умения в практической деятельности. Это помощь в адаптации к новым экономическим условиям жизни, ориентации на новые социальные отношения.

«Спортивное ориентирование» - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Для плодотворной и успешной работы тренер и спортсмены должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, спортсмен - как стимул для дальнейшего продвижения вперед. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий по медицинской подготовке и спортивному ориентированию.

Программа позволяет решать ряд задач:

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология.

Комплексность программы, рассчитанной на 1 год обучения, основывается на цикличности и круглогодичном тренировочном процессе. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных

ландшафтных условиях;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта спортивное ориентирование определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на всех этапах подготовки, кроме основного тренера по виду спорта спортивное ориентирование допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые. Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивное ориентирование определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Цель программы – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий медициной и спортивным ориентированием.

Цель программы достигается путем решения следующих основных задач:

- привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;
- воспитывать волевые и морально-этические качества

Особенности организации образовательного процесса - усилия образовательного, воспитательного и тренировочного процессов объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и краеведение и физическая подготовка. Программа «Спортивное ориентирование» выявляет новые возможности в сочетании – ориентирование, туризм, краеведение. В существующих в системе дополнительного образования детей программах, в зависимости от поставленных педагогических задач, имеют место различные акценты на ориентирование, туризм, краеведение, физическую подготовку. При обучении по данной программе используются следующие *методы*:

Наглядные методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- репродуктивный;
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы, презентации);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, выполнение заданий, упражнений).

Словесные методы: (объяснение, рассказ, диспут, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания и др.).

При обучении спортивному ориентированию используются игровая и соревновательный методы, наиболее подходящие для младшего школьного возраста. Этот период является сензитивным для развития познавательных процессов. Любая спортивная деятельность, а особенно спортивное ориентирование, приводит к улучшению физического и психического состояния ребенка и благотворно влияет на интеллектуальное развитие.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Формы проведения занятий. Форма обучения по программе - очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, а учебно-тренировочные занятия 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 данной программы - 1 год. Программа рассчитана на стартовый уровень подготовки с минимальной сложностью.

Объединение формируется из обучающихся возрастной группы от 12 до 16 лет.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы - 15 обучающихся.

Набор обучения в группы проводится в конце августа – начале сентября. Ребенку не требуется специальная подготовка для зачисления в группу.

Режим занятий. Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) 2 часа в неделю, продолжительность – 40 минут).

Причем практические занятия составляют большую часть программы (70 %).

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятие спортивным ориентированием, формированию культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

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.

Валеологические:

- сформировать понятие «Здоровье»;
- приобщать к здоровому образу жизни у учащихся, через систематические занятия спортивным ориентированием;
- совершенствовать физическое развитие;
- прививать основные гигиенические навыки.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	
1	Спортивное ориентирование	30
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	4
1.2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4
1.3	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	4
1.4	Понятие о технике спортивного ориентирования	4
1.5	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	4
1.6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	5
1.7	Техническая и тактическая подготовка	5
2	Медицинский блок	30
2.1	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	10
2.2	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка	20
3	Физическая подготовка	8
3.1	Общая физическая подготовка	2
3.2	Специальная физическая подготовка	2
4	Соревнования	2
	Всего часов:	68

Содержание программы

1. Ориентирование

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.

Организация работы группы в течение года, планы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Практика

Беседа, опрос по общим вопросам по спортивному ориентированию. Анкетирование обучающихся. Игра на тему «Давай познакомимся».

1.2. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение ориентировщика.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практика

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практика: Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

1.4. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практика:

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практика: Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции

1.6. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.7. Техническая и тактическая подготовка.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практика: отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2. Медицинская подготовка

2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

2.2. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях. Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста

Практика: Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка.

Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Строевой и походный шаг.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты

головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

3.2. Специальная физическая подготовка.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практика. Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

Бег с картой.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту, прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа.

Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

4. Соревнования. Участие обучающихся в муниципальных соревнованиях спортивного ориентированию

Список литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983
2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР [Текст] / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Текст] //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42
16. Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.
17. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

**Календарно - тематическое планирование
«Основы военной службы» (Медицина и спортивное ориентирование)
68 часов (2 раза в неделю)**

№ п/п	Тема занятий	По плану	По факту
1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.		
2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		
3.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.		
4.	Понятие о технике спортивного ориентирования.		
5.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.		
6.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию.		
7.	Техническая и тактическая подготовка.		
8.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
9.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
10.	Общая физическая подготовка.		
11.	Специальная физическая подготовка.		
12.	Соревнования.		
13.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.		
14.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		
15.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.		
16.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.		
17.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		
18.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.		
19.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
20.	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.		
21.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.		
22.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
23.	Понятие о технике спортивного ориентирования.		
24.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию.		
25.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
26.	Понятие о технике спортивного ориентирования.		
27.	Специальная физическая подготовка.		
28.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта.		
29.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
30.	Специальная физическая подготовка.		
31.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.		
32.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
33.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		

34.	Понятие о технике спортивного ориентирования.		
35.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
36.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
37.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию.		
38.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
39.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию.		
40.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
41.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
42.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
43.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
44.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.		
45.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
46.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
47.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
48.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
49.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
50.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.		
51.	Общая физическая подготовка.		
52.	Общая физическая подготовка.		
53.	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию.		
54.	Общая физическая подготовка.		
55.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
56.	Техническая и тактическая подготовка.		
57.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
58.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
59.	Техническая и тактическая подготовка.		
60.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
61.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
62.	Техническая и тактическая подготовка.		
63.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
64.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
65.	Техническая и тактическая подготовка.		
66.	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.		
67.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования.		
68.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования.		

Всего:

68 часов