

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45»



Обсуждена на заседании  
М/О учителей технологии и предметов  
эстетического цикла  
Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.  
Руководитель М/О *И.П. Маркина* И.П. Маркина

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от 28.08. 2018 г.  
Председатель МС: *Н.А. Плетнёва* Н.А. Плетнёва

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности

### СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

---

Срок реализации: три года

для 5 - 7 классов

на 102 часа

Составитель: Мерзликин Д.И.,  
учитель географии

Кемерово

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; **работать индивидуально и в группе:** находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Первый год обучения (5 класс)**

##### **Раздел 1: Введение (2ч)**

История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

Порядок и содержание работы на учебный год. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

**Формы организации:** беседа, просмотр учебного фильма

**Виды деятельности:** учебный диалог, групповая деятельность.

### **Раздел 2: Медицинские аспекты в спортивном ориентировании (2ч)**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности.

Оказание первой до врачебной помощи при потёртостях, порезах и ожогах.

Правила транспортировки пострадавшего.

**Формы организации:** беседа, просмотр учебного фильма, прохождение теста.

**Виды деятельности:** учебный диалог, работа в группах (оказание до врачебной помощи и транспортировка пострадавшего).

### **Раздел 3: План. Карта (3ч)**

Понятие карты и условных знаков, масштаб карты. Определение расстояния и направления по карте. Чтение карт. Способы создания простейших планов местности.

**Формы организации:** просмотр географических карт, топографических планов местности.

**Виды деятельности:** составление простейших планов местности, работа в парах (проверка знаний условных знаков).

### **Раздел 4: Компас. Азимут (2ч)**

Устройство и правила пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу. Определение азимута на заданные ориентиры. Ориентировать карту при помощи компаса.

**Формы организации:** просмотр географических карт, топографических планов местности.

**Виды деятельности:** работа в парах с компасом и топографическим планом.

### **Раздел 5: Узлы (7ч)**

Знакомство с техникой вязания туристических узлов. Работа со страховочным снаряжением (карабины, механические зажимы, блоки), перильной верёвкой, вспомогательной верёвкой, репшнуром).

**Формы организации:** просмотр плакатов, просмотр видеороликов.

**Виды деятельности:** вязание узлов, работа с верёвками.

### **Раздел 6: Тактическая и техническая подготовка спортсмена (3ч)**

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

**Формы организации:** беседа, иллюстрация журналов и каталогов.

**Виды деятельности:** учебный диалог, групповая деятельность.

### **Раздел 7: Практические занятия (7ч)**

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

**Формы организации:** практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в парке.

**Виды деятельности:** тренировка.

### **Раздел 8: Спортивные игры (4ч)**

Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

**Формы организации:** практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в парке.

**Виды деятельности:** тренировка.

### **Раздел 9: Поход (4ч)**

Различные прогулки, туристские походы с отработкой различных упражнений.

Отработка навыков.

**Формы организации:** практические занятия.

**Виды деятельности:** тренировка.

## **Второй год обучения (6 класс)**

### **Раздел 1: Введение (1ч)**

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

**Формы организации:** беседа, просмотр учебного фильма

**Виды деятельности:** учебный диалог, групповая деятельность.

### **Раздел 2: Медицинские аспекты в спортивном ориентировании (1ч)**

Оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

**Формы организации:** беседа, просмотр учебного фильма, прохождение теста.

**Виды деятельности:** учебный диалог, работа в группах (оказание до врачебной помощи).

### **Раздел 3: План. Карта (2ч)**

Основы топографии. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топографических знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт.

**Формы организации:** просмотр географических карт, топографических планов местности.

**Виды деятельности:** составление простейших планов местности, работа в парах (проверка знаний условных знаков).

#### **Раздел 4: Компас. Азимут (2ч)**

Определение азимута на заданные ориентиры. Ориентировать карту при помощи компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса, азимут и направление движения по азимуту.

**Формы организации:** просмотр географических карт, топографических планов местности.

**Виды деятельности:** работа в парах с компасом и топографическим планом.

#### **Раздел 5: Краеведение (6ч)**

Особенности природы Кемеровской области. Растительный мир, основные виды растительности. Лекарственные и ядовитые растения. Животный мир - млекопитающие, птицы, земноводные, насекомые. Улицы города Кемерово. Герои города Кемерово и Кемеровской области.

**Формы организации:** просмотр видеофильмов, беседа.

**Виды деятельности:** составление презентаций, поиск информации в различных источниках (справочные материалы, интернет-ресурсы).

#### **Раздел 6: Узлы (5ч)**

Знакомство с техникой вязания туристических узлов. Работа со страховочным снаряжением (карабины, механические зажимы, блоки), перильной верёвкой, вспомогательной верёвкой, репшнуром).

**Формы организации:** просмотр плакатов, просмотр видеороликов.

**Виды деятельности:** вязание узлов, работа с верёвками.

#### **Раздел 7: Морально-волевая подготовка (1ч)**

Задачи и средства психологической подготовки. Психологическая подготовка – одно из важных средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки умения управлять эмоциональной настройкой.

**Формы организации:** лекция, беседа.

**Виды деятельности:** учебный диалог, групповая деятельность.

#### **Раздел 8: Спортивные игры (1ч)**

Задачи общей физической подготовки.

Организация тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

Разминка, заминка, их значение и содержание.

Ходьба (на пятках, на носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени.)

Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения).

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом).

**Формы организации:** практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в парке.

**Виды деятельности:** тренировка.

### **Раздел 9: Техническая и тактическая подготовка (8ч)**

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения.

Организация бивачных работ. Учебные соревнования. Прохождение полосы препятствия.

**Формы организации:** лекция, практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

**Виды деятельности:** тренировка.

### **Раздел 10: Поход (7ч)**

Различные прогулки, туристские походы с отработкой различных упражнений.

Отработка навыков. Методы анализа результатов тренировок и соревнований.

**Формы организации:** практические занятия.

**Виды деятельности:** тренировка.

## **Третий год обучения (7 класс)**

### **Раздел 1: Введение (1ч)**

Основы безопасности проведения занятий в учебном кабинете, спортзале, на местности. Проведение практических занятий. Требования к занятиям. Анкетирование. Тестирование. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации.

**Формы организации:** беседа, просмотр учебного фильма

**Виды деятельности:** учебный диалог, групповая деятельность.

### **Раздел 2: Медицинские аспекты в спортивном ориентировании (2ч)**

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка, ее состав. Спортивные травмы и их предупреждение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

**Формы организации:** беседа, просмотр учебного фильма, прохождение теста.

**Виды деятельности:** учебный диалог, работа в группах (оказание до врачебной помощи).

### **Раздел 3: Топографическая карта (8ч)**

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на контрольном пункте. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Типы и формы рельефа местности. Сущность изображения рельефа на топографических картах горизонталями. Определение по карте абсолютных высот и относительных превышений точек местности, подъемов и спусков, форм и крутизны скатов.

**Формы организации:** беседа, иллюстрация журналов и каталогов, специальные упражнения со спортивной картой.

**Виды деятельности:** учебный диалог, работа в группах, работа с топографическими картами.

#### **Раздел 4: Тактические приёмы спортивного ориентирования (6ч)**

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.

Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Поход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Движение по азимуту. Методы ориентирования по маркированной трассе.

**Формы организации:** лекция, практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

**Виды деятельности:** тренировка.

#### **Раздел 5: Узлы (2ч)**

Знакомство с техникой вязания туристических узлов.

**Формы организации:** просмотр плакатов, просмотр видеороликов.

**Виды деятельности:** вязание узлов.

#### **Раздел 6: Специальная туристическая подготовка (8ч)**

Наведение этапов.

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки: устройство, ремонт и уход. Рюкзаки: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака. Бивак: требования к месту бивака, снятие бивака, уборка территории, противопожарные меры.

Командная работа на этапах, тактика и страховка прохождения этапов.

**Формы организации:** лекция, практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

**Виды деятельности:** беседа, тренировка.

#### **Раздел 7: Общеразвивающие упражнения (2ч)**

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекувырки, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами).



Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

**Формы организации:** практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

**Виды деятельности:** работа в парах, тренировка.

### **Раздел 8: Спортивное ориентирование (5ч)**

Подготовка команд и участие в соревнованиях. Знакомство детей с различными видами и разнообразными формами соревнований (ориентирование в закрытых помещениях, ориентирование в лабиринте, ориентирование на пришкольной территории).

Разбор путей прохождения дистанций. Хронометраж прохождения дистанции. Дневник спортсмена - ориентировщика. Ведение записей по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовок. Самоконтроль физического состояния и здоровья. Анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

**Формы организации:** практические занятия в спортивном зале, на стадионе.

**Виды деятельности:** работа в группах, тренировка.

## **Тематическое планирование**

### **5 класс ( 34 часа)**

№	Тема занятий	Часы	Примечание.
<b><u>Раздел 1: Введение (2ч)</u></b>			
1.	Введение	1	Беседа
2.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	Лекция
<b><u>Раздел 2: Медицинские аспекты в спортивном ориентировании (2ч)</u></b>			
3.	Оказание первой до врачебной медицинской помощи	1	Просмотр видео, тренировка
4.	Транспортировка пострадавшего	1	Просмотр видео, тренировка
<b><u>Раздел 3: План. Карта (3ч)</u></b>			
5.	План. Карта	1	Лекция, просмотр схем и карт
6.	Условные знаки	1	Лекция, просмотр фото
7.	Чтение карты	1	Лекция, просмотр карт
<b><u>Раздел 4: Компас. Азимут (2ч)</u></b>			
8.	Компас	1	Лекция, тренировка
9.	Азимут. Движение по азимуту	1	Лекция, тренировка
<b><u>Раздел 5: Узлы (7ч)</u></b>			
10.	Узлы. Прямой узел	1	Просмотр видео, тренировка
11.	Узлы. Встречный узел	1	Просмотр видео, тренировка
12.	Узлы. Проводник, простой проводник	1	Просмотр видео, тренировка
13.	Узлы. Контрольный узел	1	Просмотр видео, тренировка
14.	Работа с верёвками	1	Просмотр видео, тренировка
15.	Работа с верёвками	1	Тренировка

16.	Работа с карабинами	1	Просмотр видео, тренировка
<b>Раздел 6: Тактическая и техническая подготовка спортсмена (3ч)</b>			
17.	Тактическая подготовка спортсмена	1	Лекция, тренировки
18.	Техническая подготовка спортсмена	1	Лекция, тренировки
19.	Морально-волевая подготовка	1	Лекция
<b>Раздел 7: Практические занятия (7ч)</b>			
20-23	Общеразвивающие упражнения	4	Тренировка
24-26	Специальные беговые упражнения	3	Тренировка
<b>Раздел 8: Спортивные игры (4ч)</b>			
27-30	Спортивные игры	4	Тренировка
<b>Раздел 9: Поход (4ч)</b>			
31-34	Поход	4	Поход

### 6 класс ( 34 часа)

№	Тема занятий	Часы	Примечание
<b>Раздел 1: Введение (1ч)</b>			
1.	Введение. Ознакомительное занятие	1	Беседа
<b>Раздел 2: Медицинские аспекты в спортивном ориентировании (1ч)</b>			
2.	Оказание первой до врачебной медицинской помощи	1	Тренировка
<b>Раздел 3: План. Карта (2ч)</b>			
3.	Знакомство с планами местности и картой	1	Просмотр
4.	Топографическая карта. Условные знаки	1	Тренировка
<b>Раздел 4: Компас. Азимут (2ч)</b>			
5.	Компас. Устройство и применение	1	Лекция, тренировка
6.	Азимут	1	Тренировка
<b>Раздел 5: Краеведение (6ч)</b>			
7-8	Знакомство с флорой Кемеровской области	2	Лекция, презентация
9-10	Знакомство с фауной Кемеровской области	2	Лекция, презентация
11.	Улицы города Кемерово	1	Лекция
12.	Герои города Кемерово и Кемеровской области	1	Презентация
<b>Раздел 6: Узлы (5ч)</b>			
13.	Узлы. Восьмёрка	1	Просмотр видео, тренировка
14.	Узлы. Полусхватывающий	1	Просмотр видео, тренировка
15.	Узлы. Грелвайн, булинь	1	Просмотр видео, тренировка
16.	Работа с верёвками	1	Просмотр видео, тренировка
17.	Работа с карабинами	1	Просмотр видео, тренировка
<b>Раздел 7: Морально-волевая подготовка (1ч)</b>			
18.	Морально-волевая подготовка	1	Лекция
<b>Раздел 8: Спортивные игры (1ч)</b>			
19.	Спортивные игры	1	Тренировка
<b>Раздел 9: Техническая и тактическая подготовка (8ч)</b>			
20.	Техническая и тактическая подготовка	1	Лекция
21.	Групповое снаряжение	1	Лекция
22.	Подготовка к походу	1	Лекция
23.	Движение в походе	1	Тренировка
24-25	Профилактика опасностей в походе. Организация бивачных работ	2	Лекция, тренировка
26.	Учебные соревнования	1	Тренировка
27.	Прохождение полосы препятствий	1	Тренировка
<b>Раздел 10: Поход (7ч)</b>			
28-33	Поход	6	Поход

34.	Повторение пройденного. Подведение итогов	1	Беседа
-----	---	---	--------

**Тематическое планирование  
7 класс (34 часа)**

№	Тема занятий	Часы	Примечание
<b>Раздел 1: Введение (1ч)</b>			
1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	1	Лекция, беседа
<b>Раздел 2: Медицинские аспекты в спортивном ориентировании (2ч)</b>			
2.	Оказание первой до врачебной медицинской помощи	1	Лекция, тренировка
3.	Правила наложения шины при переломах	1	Тренировка
<b>Раздел 3: Топографическая карта (8ч)</b>			
4-5	Условные знаки на топографических картах	2	Лекция, тренировка
6-7	Чтение карты	2	Лекция, практическое занятие
8-9	Чтение рельефа	2	Лекция, практическое занятие
10-11	Изображение рельефа на карте	2	Практическое занятие
<b>Раздел 4: Тактические приёмы спортивного ориентирования (6ч)</b>			
12-13	Тактические приёмы спортивного ориентирования	2	Лекция, тренировка
14-15	Движение по азимуту	2	Лекция, тренировка
16-17	Ориентирование по маркированной трассе	2	Лекция, практическое занятие
<b>Раздел 5: Узлы (2ч)</b>			
18.	Узлы. Встречный, встречная восьмёрка	1	Просмотр видео, тренировка
19.	Узлы. Двойная восьмёрка, швейцарский проводник	1	Просмотр видео, тренировка
<b>Раздел 6: Специальная туристическая подготовка (8ч)</b>			
20-21	Наведение этапов	2	Лекция, тренировка
22-23	Командная работа на этапах	2	Практическое занятие
24-25	Страховка и сопровождение	2	Лекция, тренировка
26-27	Тактика прохождения дистанции	2	Лекция, просмотр видео, тренировка
<b>Раздел 7: Общеразвивающие упражнения (2ч)</b>			
28.	Общеразвивающие упражнения	1	Тренировка
29.	Силовая подготовка	1	Тренировка
<b>Раздел 8: Спортивное ориентирование (5ч)</b>			
30-34	Спортивное ориентирование	5	Спортивное соревнование