

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г.НОВОЧЕРКАССКА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр туризма и экскурсий»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от 29.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦТиЭ
Жуков В.Г
Приказ № 91

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Туристско-краеведческой направленности
«Основы спортивного ориентирования»

Уровень программы: стартовый

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: одноуровневая

Возраст детей: от 10 до 17 лет

Срок реализации: 1 год 72 часа.

Разработчик: педагог дополнительного
образования Антонова Ирина авдольфовна

Новочеркасск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
2.1 Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график.....	7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1 Условия реализации программы	8
3.2 Формы контроля и аттестации.....	8
3.3 Планируемые результаты	9
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	12
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы заключается в приобретении полезных социальных и практических навыков, формировании всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием. В рамках освоения программного материала дети приобретают знания, умения и навыки, помогающие им в личностном развитии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного ориентирования» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Устав МБУ ДО ЦТиЭ г.Новочеркаска.

Отличительной особенностью программы является сочетание физической нагрузки с интеллектуальной на занятиях. Освоение программы предполагает активное участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию как на местности, так и в онлайн-стартах.

Новизна программы заключается в широком применении компьютерных технологий в процессе обучения, в т.ч. для соревнований онлайн.

Цель – создание условий для приобретения полезных социальных и практических навыков, для формирования самостоятельной, социально активной личности, обучающегося, обладающей компетенциями в области физической культуры и спорта.

Задачи:

обучающие:

- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение базовым знаниям и умениям по ориентированию;
- обучение основам здорового образа жизни, соблюдению требований личной и общественной гигиены;

развивающие:

- развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота;
- развитие коммуникативных способностей и приобретение опыта социального взаимодействия;
- развитие интеллектуальных качеств обучающихся, таких как логика, память, внимание, пространственное воображение;
- развитие психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, умение владеть собой;
- развитие способностей к социализации и адаптации в обществе.

воспитательные:

- воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание личной ответственности и самостоятельности;
- воспитание нравственных и эстетических чувств: любви к Родине, своему народу, уважение к многонациональным традициям;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной реализовать себя в современном обществе.

Характеристика программы.

Направленность – туристско-краеведческая.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

Уровень освоения: стартовый.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения.

Режим занятий

В объединениях занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа: всего 72 часа в год.

Тип занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практические занятия, комбинированные (теория и практика), контрольно-проверочные занятия, участие в соревнованиях и тренировочных стартах.

Форма обучения: очная, при проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах).

Адресат программы: Обучаться по программе могут дети с 10 до 17 лет, независимо от пола и национальной принадлежности. Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

Наполняемость объединений: не более 14 человек. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области

дополнительного образования и позволяет решать поставленные задачи. При проведении 2х часовых занятий предусмотрена обязательная перемена, а также динамические паузы, смена типа деятельности. Для допуска к занятиям нужна медицинская справка от врача о состоянии здоровья. Допуск к занятиям проводится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1.

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	2		2	Беседа, опрос
2	Техника ориентирования	4	20	24	Беседа, тестирование, упражнения-тренажеры
3	Тактическая подготовка	4	12	16	Беседа, опрос, тестирование
4	Психологическая подготовка	2		2	Беседа, опрос
5	Интеллектуальная подготовка	2	6	8	Беседа, упражнения-тренажеры
6	Участие в соревнованиях		14	14	Соревнования
7	Судейская практика	2	4	6	Беседа, соревнования
Итого:		16	56	72	

2.2 Содержание учебного плана

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 2 часа.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

2. Врачебный контроль в спорте.

3. Снаряжение ориентировщика.

2. ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ – 24 часа.

1. Понимание карты: условные знаки по группам (искусственные объекты, гидрография, растительность, формы рельефа). Масштаб, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.

2. Пиктограммы легенд КП.

3. Компас, его устройство, виды компасов, правила работы с компасом. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.

4. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров.. Ориентирование от ориентира к ориентиру. Точное и грубое ориентирование. Тренировочные дистанции.

5. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 16 часов.

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, в зависимости от привязки.

2. Выбор пути в условиях лимита времени, УТ на выбор пути.

3. Тренировочные дистанции.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 2 часа.

1. Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.

2. Понятия о предстартовых понятиях и методах их регуляции.

5. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов.

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные УТ для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ – 14 часов.

Согласно календарному плану по своей возрастной группе. Участие в первенствах города, района, региона. Разбор дистанций.

7. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 6 часов.

1. Права и обязанности судьи. Участие в судействе соревнований в качестве судей старта, финиша, контролеров.

2. Знакомство с компьютерными программами судейства соревнований.

2.2. Календарный учебный график (Приложение)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Для реализации программы необходимо следующее оборудование:

- дидактический материал:

Спортивные карты различных местностей, материалы с соревнований по трейл-ориентированию, упражнения-тренажеры, карточки условных знаков спортивных карт и легенд контрольных пунктов, наборы для игр с условными знаками.

- инструменты и материалы:

Компаса, линейки, транспортиры, наборы цветных карандашей (по бшт).

- оборудование кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся, доска, компьютер.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации б.

3.2 Формы контроля и аттестации

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Виды контроля включают:

- предварительный контроль - проводится в начале учебного года (сентябрь).

Ведется для выявления у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков;

- промежуточный контроль (декабрь-январь) - проводится в середине учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год;

- итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за год.

Оценочные и методические материалы:

Формы промежуточной аттестации: тестирование по основным теоретическим вопросам (в течение учебного года по мере прохождения тем), участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию или туризму.

Формы итоговой аттестации: участие в соревновании по спортивному ориентированию (пройти дистанцию по своей возрастной группе и

уложиться в контрольное время), участие в соревнованиях по спортивному туризму, зачет по итогам тестирования, судейства, участие в учебно-тренировочных сборах по спортивному ориентированию.

3.3 Планируемые результаты

Достижение поставленных программой целей и задач возможно при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированное и дифференцированное обучение, также широко используются информационно – коммуникационные технологии. Основные методы проведения занятий – игровой метод, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Результаты освоения программного материала по программе «Спортивное ориентирование» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В результате освоения программы обучающиеся

- смогут ставить цели и выбирать пути их достижения,
- научатся соотносить планируемые цели и свои возможности,
- приобретут навыки работы в команде.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в интеллектуальной и двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях, в способности творчески их применять при решении практических задач. В результате освоения программы обучающиеся:

- освоят практические навыки ориентирования на местности,
- будут знать основные дисциплины спортивного ориентирования,
- будут понимать значение спорта и здорового образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, накоплении необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения лично значимых результатов. В результате освоения программы обучающиеся:

- смогут применять полученные знания и умения в своей деятельности,
- будет сформирована мотивация к работе на результат,
- будут сформированы навыки сотрудничества в разных ситуациях.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу).

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный метод на этапе объяснения нового материала: подробно объясняются правила выполнения тех или иных действий, элементов с одновременной демонстрацией, задача обучающихся – понять и воспроизвести;

Игровой метод- это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности. Игровой метод выполняет следующие функции: формирование определенных навыков и умений; развитие мышления обучающихся; развитие коммуникативных навыков. позволяет учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и логики.

Соревновательный метод – это способ выполнения заданий, упражнений и т.п. в виде соревнований. Основой соревновательного метода является рационально построенный процесс состязания. Суть метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности обучающихся и развития психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, умения владеть собой.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностика образовательного процесса позволяет систематизировать и наглядно оформить индивидуальные данные об обучающихся, организовать деятельность с использованием диагностических методов, максимально раскрывающих потенциал каждого ребенка. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу индивидуального развития личности ребенка.

Для большинства обучающихся основным результатом является не только набор компетенций, приобретаемых в ходе освоения данной программы, а в первую очередь участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов. Использование принципа постепенного продвижения личности дает возможности для самореализации обучающегося в условиях свободного выбора различных видов деятельности. При этом успехи и достижения сравниваются не со стандартом, а с исходными возможностями.

Тестирование обучающихся проводится по книге Моргуновой Т.В. «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.» – Москва, 2003

Таблица 2

Показатель	Формы и методы диагностики
Сформированность компетенций обучающихся по ориентированию	Карта сформированности компетенций по предмету. -Индивидуальный, фронтальный устный опрос. -Выполнение контрольных тестов на знание теоретического материала. -Прохождение дистанции по ориентированию согласно своей возрастной группы.
Уровень развития спортивного потенциала	- Результаты участия в соревнованиях, онлайн-стартах, фестивалях городского, областного уровня. -Анализ активности участия в творческой жизни коллектива.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	-Наблюдения за межличностными отношениями в детском коллективе
Уровень культуры занятий и совершенствование навыков самоорганизации	Наблюдение за организацией игр и соревнований в группе, рациональным и аккуратным использованием необходимых материалов.

<p>Уровень удовлетворенности качеством образовательного процесса родителей</p>	<p>-Анкета «Эффективность образовательной деятельности». -Анкета для родителей по оценке открытого занятия</p>
<p>Диагностика уровня воспитанности</p>	<p>-Диагностическая методика изучения уровней воспитанности обучающихся среднего школьного возраста (метод наблюдения). -Диагностическая методика изучения уровней воспитанности обучающихся старшего школьного возраста (метод наблюдения)</p>

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Правила проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию в спортивных дисциплинах трейл-ориентирования» от 26.11.2022г.
2. Условные знаки для спортивного ориентирования(спринт-ISSOM 2007) от 1 января 2007 года: [ISSOM2007rus.pdf](#) [946.48 Kb, 296□]
3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
4. Алёшин В.М. (Москва) «[Карта в спортивном ориентировании](#)»
5. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. [МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности \(трейл-ориентированию\)](#)
6. Воронов Ю.С., Бобкова Е.Н. «[ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ И АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА](#)»
7. Казанцев С.А. (Санкт-Петербург): «[Психология спортивного ориентирования](#)»
8. Крайнов И.В. «[ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ](#)»
9. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. «[Подготовка спортсменов-ориентировщиков](#)»
10. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – Москва, 2003
11. Урванцев В.Г.: «[Игровые упражнения в спортивном ориентировании](#)», [Часть 2](#)
12. Уховский Ф.С. «[Методика обучения ориентированию](#)»
13. Штыкова У.В., В.Н. Агальцов «[Топография и ориентирование на местности](#)»
14. Ширинян А.А., Иванов А.В. «[Современная подготовка спортсмена-ориентировщика](#)»
14. Ширинян А. (С-Петербург) «[Рельеф на спортивных картах](#)»
15. Ширинян А. (С-Петербург) «[Планирование дистанций](#)»

Литература для обучающихся

1. Глаголева О.Л. «[Уроки ориентирования](#)»
2. Горан Андерссон (Швеция) «[Классно, потрясающе и интересно](#)»
3. Карпельсон Ася «[Ориентирование – первые шаги](#)»
4. Шведский самоучитель по ориентированию «[Ориентируйтесь правильно](#)»

Литература для учащихся и родителей

1. Условные знаки для спортивного ориентирования(спринт-ISSOM 2007) от 1 января 2007 года: [ISSOM2007rus.pdf](#) [946.48 Kb, 296□]
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.

3. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. [МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности \(трейл-ориентированию\)](#)
4. Глаголева О.Л. [«Уроки ориентирования»](#)
5. Карпельсон Ася [«Ориентирование – первые шаги»](#)
6. Костылев В.В. (Москва) [«Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером.»](#)
7. Кудинов В.С. [Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе.](#)
8. Пилотный проект Фестиваль школьного спорта городского округа Тольятти [«Ориентирование – шахматы на бегу»](#)
9. Шведский самоучитель по ориентированию [«Ориентируйтесь правильно»](#)

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный учебный график по программе
«Основы спортивного ориентирования»

№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время провед.	Форма проведения.	Место провед.	Форма контроля
1		Орг.собрание. СО как вид спорта. Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль в спорте. Снаряжение ориентировщика.	2		беседа, опрос	спортзал	опрос
2		Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	2		беседа, игра	спортзал	опрос, тест
3		Компас. Ориентирование карты. Азимут.	2		беседа	спортзал	опрос, тест
4		Тренировочная дистанция по СО.	2		соревнования	спортзал	наблюдение
5		Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	2		беседа, игра	спортзал	опрос, тест
6		Выбор пути движения между КП	2		беседа	спортзал	опрос
7		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
8		Понимание карты (условные знаки). Масштаб.	2		беседа, игра	спортзал	опрос, тест
9		Выбор пути движения между КП	2		беседа	спортзал	опрос
10		Упражнения-тренажеры	2		тест	спортзал	тест
11		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
12		Ориентирование вдоль линейных	2		беседа	спортзал	опрос,

		ориентиров.					практика
13		Ориентирование от ориентира к ориентиру.	2		беседа	спортзал	опрос, практика
14		Выбор пути движения между КП	2		беседа	спортзал	опрос
15		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
16		Пиктограммы легенд КП.	2		беседа, игра	спортзал	опрос, тест
17		Упражнения-тренажеры	2		тест	спортзал	тест
18		Тренировочная дистанция по СО.	2		соревнования	спортзал	наблюдение
19		Ориентирование точное и грубое.	2		беседа	спортзал	опрос, практика
20		Ориентирование точное и грубое.	2		беседа	спортзал	опрос, практика
21		Выбор пути движения между КП	2		беседа	спортзал	опрос
22		Пиктограммы легенд КП.	2		беседа, игра	спортзал	опрос, тест
23		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
24		Права и обязанности судьи старта, финиша.	2		беседа	спортзал	опрос
25		Компьютерная программа SFR для судейства соревнований.	2		беседа, практика	спортзал	опрос, практика
26		Судейство соревнований (практика).	2		практика	спортзал	практика
27		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
28		Выбор пути движения между КП	2		беседа	спортзал	опрос
29		Действия на старте, финише, на КП.	2		беседа	спортзал	опрос
30		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
31		Пиктограммы легенд КП.	2		беседа, игра	спортзал	опрос, тест

32		Упражнения-тренажеры	2		тест	спортзал	тест
33		Тренировочная дистанция по СО.	2		соревнования	спортзал	наблюдение
34		Психологическая подготовка.	2		беседа	спортзал	опрос
35		Участие в соревнованиях по СО	2		соревнования	спортзал	соревнования
36		Упражнения-тренажеры	2		тест	спортзал	тест
		Итого	72				