

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Приморская спортивная школа»**

Рассмотрено педагогическим советом  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.



Утверждаю  
Директор  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Севастьянов И.А.  
Приказ № 37/01-09 от «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Юный ориентировщик»**

**для обучающихся 6-18 лет**

Срок реализации 1 год

Составители: Веретнова Е.А.  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»  
Веретнова Д.М.  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»

Архангельск 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	3
1.2	Актуальность программы	4
1.3	Оглавление	2
<b>II</b>	<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ</b>	
2.1	Структура тренировочного процесса	5
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
2.3	Требования к объёму тренировочного процесса	6
2.4	Годовой план спортивной подготовки	6
2.5	Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	7
2.6	Объём соревновательной деятельности	7
2.7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	7
<b>III</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
3.1	Проведение тренировочных занятий	7
3.2	Организационно-методические указания и техника безопасности	8
3.3	Организация и проведение врачебно-педагогического контроля	9
3.4	Психологическое сопровождение	10
<b>IV</b>	<b>СИСТЕМА ОТБОРА И КОНТРОЛЯ</b>	
4.1	Проведение отбора лиц для спортивной подготовки	10
4.2	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	11
	<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>13</b>
	Приложение №1 Годовой тематический план спортивно-оздоровительной группы – «ЮНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК»	

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

## 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «Приморская спортивная школа» в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 03.05.2017 г. № 403 «Об утверждении правила вида спорта «спортивное ориентирование».

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. На 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 спортивным ориентированием.

**Цель программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки.

### **Основопологающие принципы программы:**

1. **Воспитание.** Формирование правильных принципов поведения в группе при общении и выполнении общих задач, умение взаимодействовать со спортсменами разных возрастов, соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины.

2. **Здоровье.** Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля; формирование здорового образа жизни.

3. **Двигательная активность.** Повышение уровня общей физической подготовки.

4. **Мышление.** Развитие когнитивных процессов (восприятие, память, внимание, речь, воображение, интеллектуальные способности, принятие решений)

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по спортивному ориентированию.

## **1.2 Актуальность**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Юный ориентировщик» обусловлена комплексным образовательным, воспитательным и развивающим эффектом – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Главная ценность спортивного ориентирования в синтезе физических и интеллектуальных нагрузок, что способствует гармоничному развитию каждого человека: развитию общих физических (сила, быстрота, выносливость и др.) и когнитивных способностей (восприятие, память, внимание и др.), которые необходимы для будущей социальной и трудовой деятельности человека.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Возраст учащихся, на который рассчитана данная образовательная программа от 6 до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься спортивным ориентированием, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта спортивное ориентирование.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности «Юный ориентировщик» 1 год.

Новизна программы «Юный ориентировщик» состоит в интеграции разных видов активности (индивидуальной физической, интеллектуальной, игровой, командной), что удовлетворяет потребности личности в активности, общении, признании и самоактуализации.

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно оздоровительной подготовки.

## **II. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

### **2.1 Структура тренировочного процесса**

Структура тренировочного процесса в спорте – это относительно устойчивый порядок объединения компонентов их закономерное соотношение и общая последовательность.

Структура характеризуется порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки, теоретической и психологической подготовки), а также необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (объёма и интенсивности).

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» в %.**

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая физическая подготовка (ОФП) (%).	44-48
2	Специальная физическая подготовка (СФП) (%)	7-11
3	Техническая подготовки (ТехП) (%).	14-18
4	Участие в спортивных соревнованиях (%).	-
5	Тактическая, теоретическая и психологические подготовки (ТеорП, ПсихП)(%).	15-26
6	Инструкторская и судейские практики (%).	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%).	1-2

**2.2 Продолжительность этапов спортивно подготовки**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	6	12

**2.3 Требования к объёму тренировочного процесса**

Годичный учебный план составляет 36 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.

	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов тренировочного процесса в год	144
Общее количество тренировочных занятий в год	72

## 2.4 Годовой план спортивной подготовки

### Примерный годовой график расчёта учебных часов

Вид подготовки	месяц									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	8	7	7	7	8	8	8	69
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
Техническая подготовка (ТехП)	2	2	1	4	4	4	4	2	1	23
Тактическая подготовка (ТакП)	-	3	4	-	-	-	-	2	3	13
Психологическая Подготовка (ПсихП)	2	1	1	2	2	2	1	1	1	12
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Итого	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

## 2.5 Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица в возрасте от 6 до 18 лет имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, в частности спортивным ориентированием, желающие заниматься спортивным ориентированием.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

## 2.6 Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
контрольные	-
отборочные	-
массовые	2
подготовительные	-
тренировочные	4

## 2.7 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Количество часов, предусмотренных годовым планом
Спортивно-оздоровительный этап	Прохождение углублённого медицинского осмотра 1 раз в год	Согласно учебному плану	2

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Проведение тренировочных занятий

Основными формами проведения тренировочных занятий:

- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- самостоятельная подготовка
- учебно-тренировочные сборы

Основные виды спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка (ТеорП)
- общая физическая подготовка (ОФП)
- специальная физическая подготовка (СФП)
- техническая подготовка (ТехП)
- тактическая подготовка (ТакП)
- психологическая подготовка (ПсихП).

Основные методы, используемые в тренировочном процессе:

- словесные
- наглядные
- игровые
- соревновательные

Методы используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов нужно следить, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В каждом тренировочном занятии выделяют четыре части:

- организационная  
включает построение, приветствие, отметку присутствия
- вводная  
включает разминку
- основная

включает работу над видами спортивной подготовки (согласно учебно-тренировочному плану), данная работа может выполняться, используя различные формы и методы

-заключительная

включает заминку, построение, окончание тренировки.

### **3.2 Организационно-методические указания и техника безопасности**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий возможно воздействие опасных факторов: травм при преодолении препятствий, травм, полученных при неправильном подборе экипировки.

Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию включает требования перед началом занятий, правила во время занятий, действия в чрезвычайных ситуациях и требования по окончании занятий.

#### Перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь;

- проверить экипировку учащихся;

- начинать упражнения и задания по разрешению тренера-преподавателя;

- повторить информацию о действиях в случае потери ориентировки;

- обозначить на карте и оградить на местности запрещённые для бега районы.

#### Во время занятий

- Строго соблюдать дистанцию:

- не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера-преподавателя;

- при проведении соревнований для начинающих район должен быть чётко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чём участники должны быть проинформированы);

- контролёры КП и судьи службы дистанции, находящиеся в районе проведения занятий, должны указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш.

#### В чрезвычайных ситуациях

- При появлении болей или плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при исключительно неблагоприятных погодных условиях и в случае иных непредвиденных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### Окончание занятий

- Вывести учащихся с трассы (тренер выходит последним);

- убрать в отведённое место спортивный инвентарь;

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, тщательно вытереться и просушиться;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **3.3 Организация и проведение врачебно-педагогического контроля**

**Врачебно-педагогический контроль** в процессе занятий физической культурой и спортом — это комплекс мер, направленных на оценку и контроль за состоянием здоровья и морального развития людей, занимающихся спортом и физической культурой.

**Цель контроля** — обеспечить безопасные и эффективные занятия для всех участников. Он позволяет следить за физическим развитием спортсменов, контролировать здоровье, подготавливать план тренировок и выбор упражнений.

#### **Некоторые аспекты врачебно-педагогического контроля:**

- **Медицинский осмотр.** Включает анамнез здоровья, общий осмотр врача, измерение кровяного давления и пульса, анализ мочи и крови, электрокардиограмму и другие виды диагностики.

- **Физическая подготовка.** Оценивается физическая форма, состояние мышц и суставов, проводятся тесты для определения скорости, выносливости, гибкости и силы.

- **Психологический контроль.** Определяется психологическая подготовка и способность к тренировкам, а также выявляются психологические проблемы, которые могут влиять на здоровье и спортивные результаты.

- **Планирование тренировок.** Создаётся план тренировок с учётом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовки, устанавливаются диета и режим питания.

- **Мониторинг здоровья.** Отслеживаются изменения в состоянии здоровья, обнаруживаются факторы риска и проблемы.

- **Регулярный обмен мнениями.** Врачи, педагоги, тренеры и сам спортсмен должны иметь возможность обмениваться мнениями и информацией о здоровье и подготовке.

#### **Некоторые задачи врачебно-педагогического контроля:**

- определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;

- диагностика функционального состояния;

- оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;

- медицинское обеспечение соревнований;

- агитация и пропаганда физической культуры среди населения;

- предупреждение травматизма.

Врачебно-педагогический контроль проводится на всех уровнях занятий спортом, начиная от детской школы и заканчивая профессиональным спортом.

### **3.4 Психологическое сопровождение**

**Психологическое сопровождение спортсменов** — это деятельность, направленная на создание условий для профессионального и личностного развития спортсмена, а также на достижение им максимальных спортивных результатов.

**Цель психологического сопровождения** — полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей спортсмена.

**Некоторые задачи психологического сопровождения:**

- анализ социально-психологических условий спортивной деятельности;
- исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности;
- изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств;
- обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности.

#### **IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

##### **4.1 Проведение отбора лиц для спортивной подготовки**

Среди лиц, обучающихся по программе «ЮНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК» может проводиться отбор желающих обучаться дальше в группах спортивной подготовки.

**Отбор лиц для занятий спортивным ориентированием** основан на оценке интеллектуальных способностей занимающихся и уровня развития их физических качеств.

**Некоторые показатели, на которые обращают внимание при отборе:**

- **Уровень развития физических качеств.** В спортивном ориентировании приоритетно развитие выносливости, быстроты и силы.
- **Психологические особенности.** Спортивные результаты в ориентировании зависят от личностных черт, например, от самообладания и эмоциональной устойчивости.
- **Морфо-функциональные показатели.** К ним относятся масса тела, рост, длина конечностей.
- **Биологический возраст.** Есть прямая зависимость между темпом полового созревания (показатель биологического возраста) и ростом спортивных результатов.

**Некоторые мероприятия, которые входят в методику отбора на начальном этапе:**

1. Собеседование и медосмотр школьников, которые хотят заниматься спортивным ориентированием.
2. Определение уровня специальной выносливости.
3. Выявление уровня оперативного мышления.
4. Определение длины нижних конечностей и весо-ростового индекса.

## **4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки**

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, промежуточная и итоговая аттестация.

Мониторинг результатов обучения обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе проводится два раза в год (сентябрь, май) с целью отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

Аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: соревнования на местности в заданном направлении и на выбор, соревнования в мини-ориентировании, зачет по ОФП и СФП

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «ЮНЫЙ ОРИЕНТИРОВЩИК» спортсмен должен научиться:

- руководствоваться правилами основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- руководствоваться правилами дорожного движения;
- характеризовать некоторые виды ориентирования, знать действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.
- руководствоваться правилами личной гигиены тела, одежды, обуви;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- бегать в равномерном темпе.

Под руководством тренера выполнять:

- специальные беговые упражнения;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на гибкость;
- упражнения на развитие ловкости и прыгучести, кувырки, перекуты, упражнения на равновесие;
- упражнения на развитие силы.

Знать:

- базовые понятия о технике ориентирования;
- понятия: точечные, площадные и линейные ориентиры; условные знаки.

Уметь:

- правильно пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, определять точку стояния, двигаться по азимуту;
- ориентировать карту.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- итоговая аттестация; наблюдение; анкетирование; практические задания; индивидуальные задания; творческие задания; топографические диктанты, зарисовка карт-схем для мини-ориентирования; участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании С.-Петербург, 1994.
2. Мудрая Ольга Петровна Особенности технической и тактической подготовки в спортивном ориентировании // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА . 2012. №4
3. Костылев Вячеслав. Спортивное ориентирование – «гонка за итогом(?) Или «творческий процесс»? М.: ООО ИПЦ «Маска», 2015
4. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – Волгоград, издательский дом Кнауб, 2017
5. Трифоненкова Т. А., Поборончук Т. Н., Мартиросова Т. А., Дорошенко О. Я. ОТБОР И ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №5 (195).
6. Сорокина Елена Валентиновна, Алтунина Оксана Егоровна, Коновалов Андрей Сергеевич ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЛЫЖАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №4.
7. Ширинян А.А. Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие М:Советский спорт, 2022
8. Интернет ресурсы: [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru), [www.moscompass.ru](http://www.moscompass.ru), [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), <http://orient-games.ru/>, <http://rusada.ru/>

**Учебно-тренировочный план на 2025-2026 учебный год СОГ**  
**СОГ-4 часа по месяцам. 36 недель 144ч-72 занятия**

Виды подготовки	Месяц												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
недели	4	4	4	4	4				4	4	4	4	36
Количество тренировок	8	8	8	8	8				8	8	8	8	72
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	8	8	8				7	8	8	7	69
Специальная подготовка (СФП)	2	2	2	2	2				1	1	1	2	15
Техническая подготовка (ТехП)	4	4	4	2	1				2	2	1	4	24
Тактическая подготовка				2	3					3	4		12
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1				2	1	1	1	10
Психологическая подготовка (ПСП)	2	1	1	1	1				2	1	1	2	12
Контрольные мероприятия													
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Медицинские, медико биологические мероприятия									2				2
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

**Спортивно-оздоровительная группа (4ч)-36 недель 144ч (72 занятия)**

Дата	№ п/п	Виды подготовки, используемые на занятии	Объем времени (ч)	Сроки проведения
03 сентября	1	ОФП, ТеорП	2	сентябрь
07 сентября	2	ОФП, ПсихП	2	сентябрь
10 сентября	3	ОФП, ТеорП	2	сентябрь
14 сентября	4	ОФП,СФП	2	сентябрь
16 сентября	5	ОФП, ТехП	2	сентябрь
21 сентября	6	ОФП, ПсихП	2	сентябрь
24 сентября	7	ОФП, ТехП	2	сентябрь
28 сентября	8	Мед. обл.	2	сентябрь
01 октября	9	ОФП, ТакП	2	октябрь
05 октября	10	ОФП, ТехП	2	октябрь
08 октября	11	ОФП, ТеорП	2	октябрь
12 октября	12	ОФП, ПсихП	2	октябрь

15 октября	13	ОФП, ТехП	2	октября
19 октября	14	ОФП, ТакП	2	октября
22 октября	15	ОФП, СФП	2	октября
26 октября	16	ОФП, ТакП	2	октября
29 октября	17	ОФП, СФП	2	октября
02 ноября	18	ОФП, ТакП	2	ноября
05 ноября	19	ОФП, ТехП	2	ноября
09 ноября	20	ОФП, ТакП	2	ноября
12 ноября	21	ОФП, ТеорП	2	ноября
16 ноября	22	ОФП, ПсихП	2	ноября
19 ноября	23	ОФП, ПсихП	2	ноября
23 ноября	24	ОФП, ТехП	2	ноября
26 ноября	25	ОФП, ТехП	2	ноября
30 ноября	26	ОФП, СФП	2	ноября
03 декабря	27	ОФП, ТеорП	2	декабря
07 декабря	28	ОФП, ТакП	2	декабря
10 декабря	29	ОФП, ПсихП	2	декабря
14 декабря	30	ОФП, ТакП	2	декабря

17 декабря	31	ОФП, ТакП	2	декабря
21 декабря	32	ОФП, ТакП	2	декабря
24 декабря	33	ОФП, ПсихП	2	декабря
28 декабря	34	ОФП, ПсихП	2	декабря
14 января	35	ОФП, ТеорП	2	января
18 января	36	ОФП, ТехП	2	января
21 января	37	ОФП, ТехП	2	января
25 января	38	ОФП, ТехП	2	января
28 января	39	ОФП, ТехП	2	января
01 февраля	40	ОФП, ПсихП	2	февраля
04 февраля	41	ОФП, ТехП	2	февраля
08 февраля	42	ОФП, СФП	2	февраля
11 февраля	43	ОФП, ПсихП	2	февраля
15 февраля	44	ОФП, ТехП	2	февраля
18 февраля	45	ОФП, ТеорП	2	февраля
22 февраля	46	ОФП, ТехП	2	февраля
25 февраля	47	ОФП, ТехП	2	февраля
01 марта	48	ОФП, СФП	2	марта

04 марта	49	ОФП, ТехП	2	марта
11 марта	50	ОФП, ТехП	2	марта
15 марта	51	ОФП, ТеорП	2	марта
18 марта	52	ОФП, ПсихП	2	марта
22 марта	53	ОФП, СФП	2	марта
25 марта	54	ОФП, ТехП	2	марта
29 марта	55	ОФП, ТехП	2	марта
01 апреля	56	ОФП, СФП	2	апреля
05 апреля	57	ОФП, ТехП	2	апреля
08 апреля	58	ОФП, ТеорП	2	апреля
12 апреля	59	ОФП, ТакП	2	апреля
15 апреля	60	ОФП, СФП	2	апреля
19 апреля	61	ОФП, ТехП	2	апреля
22 апреля	62	ОФП, ТакП	2	апреля
26 апреля	63	ОФП, ПсихП	2	апреля
29 апреля	64	ОФП, СФП	2	апреля
03 мая	65	ОФП, СФП	2	мая
06 мая	66	ОФП, ТакП	2	мая

10 мая	67	ОФП, ТеорП	2	мая
13 мая	68	ОФП, ТакП	2	мая
17 мая	69	ОФП, ТехП	2	мая
19 мая	70	ОФП, СФП	2	мая
24 мая	71	ОФП, ТакП	2	мая
27 мая	72	ОФП, ПсихП	2	мая