

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 2024 г. № -ОД

Календарно – тематический план
дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Первый год обучения
2024/2025 учебный год

№ темы		Наименование тем программы и тем занятий		Количество часов		Дата занятий	
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности		
Суть спортивного ориентирования. Основные понятия и терминология. Вводное занятие - 2 часа							
1.1	Ориентирование и туризм как виды спорта.	2	2				
Техника спортивного ориентирования - 154 часа							
2.1	Понятие о карте. Особенности, сходство и отличия. Отличие топографической и спортивной карты.	2	2				
2.2	Понимание и умение читать топографические карты различной местности в международных условных знаках и обозначениях спортивного ориентирования.	2	2				
2.3	Электронный дневник ориентировщика. Что это. Как выглядит. Для чего применяется. С какой частотой заполнять	2	2				
2.4	Электронный дневник ориентировщика.	2	2				
2.5	Правильное обращение с картой на старте Правильное обращение с картой на дистанции.	2	2				

2.6	Приемы сворачивания карты. Скоростная работа с картой.	2	2			
2.7	Работа с картой на бегу. Стороны света.	2	2			
2.8	Стороны света. Определение на карте местности.	2	2			
2.9	Приемы ориентирования карты. Ориентирование карты по сторонам света	2	2			
2.10	Общие понятия об условных знаках спортивных карт. Знаки для нанесения элементов дистанции.	2	2			
2.11	Знаки для нанесения элементов дистанции. Старт и финиш. Обозначение в карте и на местности.	2	2			
2.12	Общее понятие раздела условных знаков - искусственные объекты.	2	2			
2.13	Тропа, тропинка, исчезающая тропинка. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	2			
2.14	Виды просек и ЛЭП. Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	2	2			
2.15	Понятия о слиянии, развилки, видах перекрестков и их влияние на движение ориентировщика.	2	2			

2.16	Обозначение на карте и визуальный. Искусственные объекты.	2	2			
2.17	Точечные объекты (специальные искусственные объекты, стрельбище, могила, высокая башня, маленькая башня, пилон, кормушка)	2	2			
2.18	Способы отметки. Характеристика различных способов отметки на контрольном пункте.	2	2			
2.19	Виды основных электронных отметок, применяемых в мировом ориентировании.	2	2			
2.20	Чип электронной отметки типа: SFR, Sport Ident, E-mit. Способы отметки на контрольном пункте. Что делать если не сработала отметка.	2	2			
2.21	Самостоятельная работа №1 по теме «Понимание карты и плана»	2		2		
2.22	Самостоятельная работа №2 по теме «Понимание карты и плана».	2		2		
2.23	Самостоятельная работа №3 по теме «Понимание карты и плана».	2		2		
2.24	Самостоятельная работа № 1-заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel.	2		2		

2.25	Самостоятельная работа № 2-заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel.	2		2		
2.26	Практическая работа №1 по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		2		
2.27	Практическая работа №2 по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		2		
2.28	Практическая работа № 1 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.	2		2		
2.29	Практическая работа № 2 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.	2		2		
2.30	Практическая работа № 1 по определению сторон света и ориентированию карты	2		2		
2.31	Игра №1 «Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.	2		2		

2.32	Игра №2 Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.	2		2		
2.33	Практическая работа №1 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		2		
2.34	Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		
2.35	Веселая эстафета № 2 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		
2.36	Веселая эстафета № 3 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		
2.37	Практическая работа №1 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		2		
2.38	Практическая работа №2 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		2		

2.39	Практическая работа №3 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования	2		2		
2.40	Практическая работа № 4 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		2		
2.41	Практическая работа №5 Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		2		
2.42	Тестирование №1 на знание условных знаков для нанесения элементов дистанции: старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки.	2		2		

2.43	Тестирование №2 на знание условных знаков для нанесения элементов дистанции: старт, финиш, контрольный пункт, номер контрольного пункта, линия, маркированные участки.	2		2		
2.44	Тестирование №1 на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (дорожная сеть). Правильные названия. Вид на спортивной карте	2		2		
2.45	Тестирование № 2 на знание условных знаков раздела - Искусственные объекты (точечные объекты). Правильные названия. Вид на спортивной карте.	2		2		
2.46	Игры на местности для приобретения привычки нахождения в незнакомом лесу без карты.	4			4	
2.47	Игры на местности для приобретения привычки нахождения в незнакомом лесу без компаса.	4			4	
2.48	Определение аварийного азимута.	4			4	
2.49	Кросс с определением сторон света.	4			4	
2.50	Игра на местности «Магнитные стрелки».	4			4	
2.51	Игра на местности «Поиск капитана по его записке».	4			4	

2.52	Игры на местности для обретения уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».	4			4	
2.53	Игры на местности «по тропам предков».	4			4	
2.54	Игры на местности «Лисица и охотники».	4			4	
2.55	Ориентирование на определение азимутов.	4			4	
2.56	Игры на местности «Дистант и орлиный глаз».	4			4	
2.57	Игры на местности «Один за всех».	4			4	
2.58	Правильное обращение с картой на местности в конкретных погодных и временных условиях.	4			4	
2.59	Стороны горизонта, их определение на местности. Определение сторон света при отсутствии или повреждении компаса.	4			4	
2.60	Поиск заданного контрольного пункта. Определение привязок в районе контрольного пункта.	4			4	
2.61	Определение основных и дополнительных привязок в районе контрольного пункта.	4			4	
Туристская подготовка - 22 часа (Символы России-2 часа)						
3.1	Две группы спортивных дисциплин в спортивном туризме: маршрут, дистанция.	2	2			

Личная гигиена - 4 часа

4.1	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки и в походных условиях.	2	2			
4.2	Тестирование по личной гигиене учащегося. П	2		2		
Общая и специальная физическая подготовка - 28 часов						
5.1	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	2		2		
5.2	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	2		2		
5.3	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа	2		2		
5.4	Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	2		2		

5.5	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, проталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	2		2		
5.6	Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприсяду.	2		2		
5.7	Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.	2		2		
5.8	Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	2		2		
5.9	Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - футбол.	2		2		

5.10	Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - волейбол (пионербол).	2		2		
5.11	Эстафетный бег: с использованием разработанной авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования».	2		2		
5.12	Аэробная нагрузка (исходя из особенностей каждого ребенка с использование разработанного авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»).	2		2		
5.13	Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).	2		2		
5.14	Средний по продолжительности кросс с усиленными - разминкой и заминкой.	2		2		
Профориентационное занятие - 2 часа						
6.1	Знания, навыки и умения необходимые для профессий в спорте: (тренер, врач, спортивный комментатор, профессиональный спортсмен и др.)	2	1	1		
Итоговое занятие - 2 часа						
7.1	Практическое задание. Тестирование «Основы спортивного ориентирования»	2		2		

Итого	216	56	88	72	
-------	-----	----	----	----	--