

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 2024 г. № -ОД

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

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 1 года. Вводное занятие – 2 часа.						
1.1	Что значат занятия спортивным ориентированием для будущего профессионального спортсмена. Дисциплина в спорте - залог успешной самореализации и будущего самоопределения.	2	2			
Техника спортивного ориентирования - 164 часа						
2.1	Пункт «К» Понятие и способы применения на тренировках и соревнованиях. Пункт «К». Обозначение в карте и на местности. Особенности постановки.	2	2			
2.2	Компас и его использование. Виды спортивных компасов. Особенности обращения с компасом «на плате».	2	2			
2.3	Особенности обращения с компасом «на пальце». Ориентирование карты по компасу.	2	2			
2.4	Специфические условные знаки для ориентирования в условиях закрытого помещения. Ориентирование карты в закрытом помещении.	2	2			
2.5	Техника ориентирования в закрытом помещении на дистанции в заданном направлении.	2	2			
2.6	Понятие об азимуте. Способы взятия азимута.	2	2			
2.7	Определение азимута на указанный объект. Особенности бега по азимуту в лесу.	2	2			
2.8	Особенности бега по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков.	2	2			

2.9	Бег по направлению с использованием компаса. Ориентирование на коротких отрезках с использованием компаса.	2	2			
2.10	Выбор пути движения на прямолинейном перегоне. Движение по азимуту - заход на контрольный пункт.	2	2			
2.11	Привязки, определяющие цель азимутного хода. Влияющие на выбор пути факторы при движении по Азимуту.	2	2			
2.12	Общее понятие раздела условных знаков - формы земной поверхности (рельеф). Рельеф. Основная, утолщенная и вспомогательная горизонтали.	2	2			
2.13	Искусственные объекты. Просеки и ЛЭП (линии электропередач). Виды просек и ЛЭП. Обозначение на карте и визуальный вид на местности	2	2			
2.14	Понятие о сечении рельефа. Сечения рельефа, применяемые в ориентировании и закрепленные в международных правилах. Рельеф. Понятие берг-штриха.	2	2			
2.15	Рельеф. Яма и бугор. Обозначение на карте и визуальный вид на местности. Понятие о глубине ямы и высоте бугра.	2	2			
2.16	Понятие склона. Изображение на карте и визуальный вид на местности. Понятие лоцины и хребта. Изображение на карте и визуальный вид на местности.	2	2			
2.17	Рельеф. Линейные объекты (грунтовый обрыв, грунтовый вал, маленький земляной вал, промоина, маленькая промоина).	2	2			
2.18	Виды дисциплин спортивного ориентирования. Изучение положения соревнований по спортивному ориентированию.	2	2			
2.19	Тестирование. Пункт «К». Понятие и способы применения на тренировках и соревнованиях. Тестирование. Пункт «К». Обозначение в карте и на местности. Особенности постановки.	2		2		
2.20	Тестирование. Компас и его использование. Виды спортивных компасов. Тестирование. Особенности обращения с компасом «на плате».	2		2		
2.21	Тестирование. Особенности обращения с компасом «на пальце». Тестирование. Ориентирование карты по компасу.	2		2		
2.22	Тестирование. Специфические условные знаки для ориентирования в условиях закрытого помещения. Тестирование. Ориентирование карты в закрытом помещении.	2		2		

2.23	Тестирование. Техника ориентирования в закрытом помещении на дистанции в заданном направлении.	2		2		
2.24	Тестирование. Понятие об азимуте. Тестирование. Способы взятия азимута.	2		2		
2.25	Тестирование. Определение азимута на указанный объект. Тестирование. Особенности бега по азимуту в лесу.	2		2		
2.26	Тестирование. Определение азимута на указанный объект. Тестирование. Особенности бега по азимуту в лесу.	2		2		
2.27	Тестирование. Бег по направлению с использованием компаса. Тестирование. Ориентирование на коротких отрезках с использованием компаса	2		2		
2.28	Тестирование. Выбор пути движения на прямолинейном перегоне. Тестирование. Движение по азимуту - заход на контрольный пункт	2		2		
2.29	Тестирование. Привязки, определяющие цель азимутного хода. Тестирование. Влияющие на выбор пути факторы при движении по азимуту.	2		2		
2.30	Тестирование. Выбор темпа и ритма движения при использовании компаса. Тестирование. Способы определения пройденного расстояния на местности.	2		2		
2.31	Тестирование. Общее понятие раздела условных знаков - формы земной поверхности (рельеф). Тестирование. Рельеф. Основная, утолщенная и вспомогательная горизонтали.	2		2		
2.32	Тестирование. Понятие о сечении рельефа. Сечения рельефа, применяемые в ориентировании и закрепленные в международных правилах. Тестирование. Рельеф. Понятие берг-штриха.	2		2		
2.33	Тестирование. Понятие о сечении рельефа. Сечения рельефа, применяемые в ориентировании и закрепленные в международных правилах. Тестирование. Рельеф. Понятие берг-штриха.	2		2		
2.34	Тестирование. Понятие склона. Изображение на карте и визуальный вид на местности. Тестирование. Понятие лощины и хребта. Изображение на карте и визуальный вид на местности.	2		2		
2.35	Тестирование. Рельеф. Линейные объекты	2		2		
2.36	Тестирование. Виды дисциплин спортивного ориентирования. Тестирование. Изучение положения соревнований по спортивному ориентированию.	2		2		

2.37	Самостоятельная работа по теме «Понимание карты и плана».	2		2		
2.38	Самостоятельная работа с топографической и спортивной картами.	2		2		
2.39	Практическая работа №1 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.	2		2		
2.40	Практическая работа №2 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу	2		2		
2.41	Практическая работа № 3 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.	2		2		
2.42	Практическая работа № 4 Совместное заполнение электронного дневника ориентировщика. Основы работы в программе Microsoft Excel. Способы передачи дневника педагогу.	2		2		
2.43	Практическая работа №1. по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		2		
2.44	Практическая работа №2. по обращению с картой на дистанции в помещении. Скоростная работа.	2		2		
2.45	Практическая работа №1 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.	2		2		
2.46	Практическая работа №2 по обращению с картой на дистанции в условиях пересеченной местности. Скоростная работа.	2		2		
2.47	Практическая работа №1 по ориентированию карты.	2		2		
2.48	Практическая работа №2 по ориентированию карты.	2		2		
2.49	Игра «Магнитные стрелки» с использованием компасов для ориентирования.	2		2		
2.50	Отработка скоростной отметки с использованием карточки ориентировщика и спортивного компостера для ориентирования.	2		2		
2.51	Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		
2.52	Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		

2.53	Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		
2.54	Веселая эстафета №1 с использованием электронной системы отметки SFR-Systems.	2		2		
2.55	Простейшая дистанция в заданном направлении с применением пункта «К». Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.	4			4	
2.56	Простейшая дистанция №1 в заданном направлении с большим количеством разворотов для работы с компасом. Анализ.	4			4	
2.57	Простейшая дистанция №2 в заданном направлении с большим количеством разворотов для работы с компасом. Анализ.	4			4	
2.58	Движение по азимуту на открытой местности в проходимом лесу.	4			4	
2.59	Движение по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков (вариант 1).	4			4	
2.60	Движение по азимуту при наличии на перегоне непроходимых болот, озер, запрещенных для передвижения участков (вариант 2).	4			4	
2.61	Движение по заданному направлению с использованием компаса на дистанции (вариант 1).	4			4	
2.62	Движение по заданному направлению с использованием компаса на дистанции (вариант 2).	4			4	
2.63	Практическое задание №1 Навыки скоростного прохождения дистанции в заданном направлении с использованием азимута и движения по направлению	4			4	
2.64	Практическое задание № 2 Навыки скоростного прохождения дистанции в заданном направлении с использованием азимута и движения по направлению.	4			4	
2.65	Практическое задание №1 Определение расстояний на местности (шагами, по времени движения, глазомерно).	4			4	
2.66	Практическое задание №2 Определение расстояний на местности (шагами, по времени движения, глазомерно).	4			4	
2.67	Практическое задание №1 Ориентирование на местности с элементами рельефа.	4			4	
2.68	Практическое задание №2 Ориентирование на местности с элементами рельефа.	4			4	

Туристская подготовка - 26 часов (Духовно-нравственные ценности России- 2 часа)						
3.1	Подгонка снаряжения по себя. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря - определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.	2	2			
3.2	Правила заготовки дров и растопки.	2	2			
3.3	Должности группы в походе. Постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы	2	2			
3.4	Значение правильного питания в походе. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей и витаминов.	2	2			
3.5	Приготовление пищи на костре. Техника безопасности при обращении с огнем. Особенности приготовления пищи в условиях непогоды.	2	2			
3.6	Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	4			4	
3.7	Заготовка дров. Инструктаж по технике безопасности при заготовке дров. Правильное обращение с топором.	4			4	
3.8	Выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.	4			4	
3.9	Приготовление пищи в походных условиях на костре. Инструктаж по технике безопасности при обращении с огнем.	4			4	
3.10	Беседа на тему: «Я другой такой страны не знаю...». Духовно-нравственные российские ценности».	2	1	1		
Оказание первой помощи - 4 часа						
4.1	Состав медицинской аптечки для практических занятий на местности. Назначение медицинских средств и инструментария.	2	2			
4.2	Практическая работа по оказанию первой помощи при ушибах, порезах, вывихах.	2		2		
Общая и специальная физическая подготовка - 14 часов						
5.1	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений	2		2		
5.2	Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну.	2		2		

5.3	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча, скакалки, скамеек, стула, гантелей, сидя и лежа на полу и в парах.	2		2		
5.4	Упражнения на растяжение, гибкость: Ходьба с выпадами, скрестным шагом.	2		2		
5.5	Общие и специальные беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100 м.	2		2		
5.6	Комплекс общих и специальных прыжковых упражнений: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.	2		2		
5.7	Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка	2		2		
Профориентационное занятие - 2 часа						
6.1	Знания, навыки и умения необходимые для профессий в спорте: тренер, врач, спортивный комментатор	2	1	1		
Итоговое занятие - 2 часа						
7.1	Практическое задание. Прохождение дистанции с заданным количеством КП на местности.	2		2		
Итого		216	52	92	72	