

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 2024 г. № -ОД

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

№ тем ы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности	
Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 3 года. Вводное занятие -2 часа.						
1.1	Использование знаний и навыков в области спортивного ориентирования в выборе жизненного пути по направлению программы.	2	2			
Техника спортивного ориентирования - 158 часов						
2.1	Выбор пути движения. «Заход» на контрольный пункт. Оптимальная модель действия ориентировщика.	2	2			
2.2	Методы анализа техники прохождения дистанции, использованной на тренировках и соревнованиях.	2	2			
2.3	Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег с упреждением». Технический приём в спортивном ориентировании - «Точный азимут».	2	2			
2.4	Легенды контрольных пунктов (КП). Общее понятие. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - описание расположения объекта КП.	2	2			
2.5	Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (формы рельефа). Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (скалы и камни).	2	2			
2.6	Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (гидрография). Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (растительность	2	2			

2.7	Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (искусственные сооружения). Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - характеристики объектов КП (дополнительные символы).	2	2			
2.8	Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - сочетание символов и характерные особенности объекта. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - размеры объекта в метрах.	2	2			
2.9	Определение привязок в районе контрольного пункта в условиях закрытого помещения. Скоростное прохождение дистанции в заданном направлении в условиях закрытого помещения.	2	2			
2.10	Основные тактические задачи и факторы, влияющие на их решение. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - местоположение знака КП на объекте или относительно него.	2	2			
2.11	Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - прочая информация. Легенды контрольных пунктов (КП). Колонка - маркированные участки.	2	2			
2.12	Влияние рельефа на скорость бега. Значения относительных удлинений при беге по пересеченной местности. Влияние рельефа на скорость бега. Рассмотрение примеров по оценке вариантов. Расчет эквивалентных длин вариантов.	2	2			
2.13	Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта на сильнопересеченной местности. Рассмотрение нескольких ярких примеров.	2	2			
2.14	Алгоритмы выбора варианта на различных типах местности: слабопересеченная местность, горная местность, условия плохой проходимости.	2	2			
2.15	Принципы тактического планирования этапа. Рассмотрение примеров тактического планирования этапа. Обсуждение примеров.	2	2			
2.16	Выбор темпа и ритма движения. Раскладка сил на дистанции. Начало дистанции.	2	2			
2.17	Тактика прохождения заключительной части дистанции. Психологические моменты, влияющие на прохождение заключительной части дистанции.	2	2			

2.18	Особенности тактики во время соревнований. Сбивающие факторы, воздействующие на спортсмена во время преодоления им соревновательной дистанции.	2	2			
2.19	Скоростное прохождение дистанции в заданном направлении в условиях закрытого помещения.	2		2		
2.20	Тестирование на знание легенд контрольных пунктов.	2		2		
2.21	Упражнения на устойчивость и переключение внимания	2		2		
2.22	Упражнения на развитие зрительной памяти.	2		2		
2.23	Упражнения на развитие мышления и логики	2		2		
2.24	Выбор пути движения. «Заход» на контрольный пункт.	8			8	
2.25	Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег в мешок».	8			8	
2.26	Технический приём в спортивном ориентировании - «Бег с упреждением».	8			8	
2.27	Технический приём в спортивном ориентировании - «Точный азимут».	8			8	
2.28	Навыки скоростного прохождения дистанции.	8			8	
2.29	Ориентирование по рельефной карте.	8			8	
2.30	Особенности выбора варианта на слабопересеченной местности	8			8	
2.31	Особенности выбора варианта на рельефной местности	8			8	
2.32	Особенности выбора варианта в условиях плохой проходимости.	8			8	
2.33	Тактическое планирование этапа.	8			8	
2.34	Тактика взятия «первого КП» и прохождения заключительной части дистанции.	8			8	
2.35	Движение по маркированной трассе с непрерывной фиксацией на карте контрольных пунктов и основных встречающихся ориентиров.	8			8	
2.36	Движение по «Нитке» с непрерывной фиксацией на карте контрольных пунктов и основных встречающихся ориентиров.	8			8	
2.37	Движение по местности в самостоятельном режиме (с взятием контрольных пунктов петлями) при возвращении на финиш после каждой петли.	8			8	
Туристская подготовка - 46 часов (История Олимпийских игр- 2 часа)						
3.1	Отставание участника на маршруте от группы.	2		2		

3.2	Потеря или поломка средств передвижения, общего, личного или специального снаряжения, средств связи.	2		2		
3.3	Попадание в неблагоприятные погодные условия или опасные природные явления. Нападение диких животных.	2		2		
3.4	Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта спортивный туризм». Группа дисциплин «дистанция». Цели, задачи характер соревнований.	2		2		
3.5	Классификация соревнований. По взаимодействию спортсменов.	2		2		
3.6	Участники соревнований. Минимальный возраст и спортивная квалификация участников соревнований.	2		2		
3.7	Обязка, каска, ус самостраховки - основное снаряжение. Подгонка снаряжения.	2		2		
3.8	Имитация отставания участника на маршруте от группы. Отработка действий.	8			8	
3.9	Работа с карабинами и отработка приемов вязания узлов	8			8	
3.10	Техника страховки на этапе.	8			8	
3.11	Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: брод через реку по перилам и стенкой.	8			8	
3.12	Беседа об истории Олимпийских игр. Чемпионат мира по спортивному ориентированию	2	1	1		
Оказание первой помощи - 4 часа						
4.1	Раны и их разновидности. Обработка ран.	2	2			
4.2	Освоение способов наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот. Наложения жгута.	2		2		
Общая и специальная физическая подготовка - 72 часа						
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	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	2		2		
5.6	Упражнения с предметами	2		2		
5.7	Упражнения с отягощением	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 в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования».	2		2		
5.12	Встречный бег, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.	2		2		
5.13	Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола.	2		2		
5.14	Упражнения для развития силы: приседания на двух и одной ногах.	2		2		
5.15	Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением	2		2		
5.16	Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди.	2		2		
5.17	Упражнения для развития силы: броски набивного мяча одной и двумя руками снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.	2		2		
5.18	Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки.	2		2		
5.19	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.	2		2		
5.20	Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке.	2		2		
5.21	Переправа по качающемуся бревну.	2		2		
5.22	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча	2		2		

5.23	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием скакалки	2		2		
5.24	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием скамеек	2		2		
5.25	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием стула	2		2		
5.26	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием гантель	2		2		
5.27	Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) сидя и лежа на полу и в парах.	2		2		
5.28	Упражнения на растяжение, гибкость. Ходьба с выпадами, скрестным шагом.	2		2		
5.29	Парные упражнения с сопротивлением. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног.	2		2		
5.30	Общие и специальные беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м.	2		2		
5.31	Комплекс общих и специальных прыжковых упражнений: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.	2		2		
5.32	Упражнения на тренажёрах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног).	2		2		
5.33	Длительный медленный кросс.	2		2		
5.34	Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).	2		2		
5.35	Средний по продолжительности кросс №1 с усиленными разминкой и заминкой.	2		2		
5.36	Средний по продолжительности кросс №2 с усиленными разминкой и заминкой.	2		2		
Проориентационное занятие - 2 часа						
6.1	Беседы о выборе профильного заведения, использование	2	1	1		
Итоговое занятие - 2 часа						
7.1	Тестирование. Ориентирование на маркированной трассе с нанесением КП на карту.	2		2		
Итого		288	42	102	144	