

УТВЕРЖДЕН  
приказом ДТДиМ  
от 2024 г. № -ОД

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

| № темы                                                                                                         | Наименование тем программы и тем занятий                                                                                                       | Количество часов |        |          |                       | Дата занятий |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------|--------------|
|                                                                                                                |                                                                                                                                                | Всего            | Теория | Практика | Практика на местности |              |
| Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 4 года.<br>Вводное занятие - 2 часа. |                                                                                                                                                |                  |        |          |                       |              |
| 1.1                                                                                                            | Выбор жизненного пути (профессиональное самоопределение и самореализация).                                                                     | 2                | 2      |          |                       |              |
| Техника спортивного ориентирования - 158 часов                                                                 |                                                                                                                                                |                  |        |          |                       |              |
| 2.1                                                                                                            | Особенности постановки дистанции на разных типах местности. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».                                   | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.2                                                                                                            | Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».                                                                                               | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.3                                                                                                            | Изучение раздела - предмет и суть спортивного ориентирования (разрешенные и запрещенные действия участников соревнований).                     | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.4                                                                                                            | Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела - требования к месту соревнований и оборудованию                             | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.5                                                                                                            | Изучение раздела - требования к месту соревнований и оборудованию (системы отметки).                                                           | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.6                                                                                                            | Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (соревнования по выбору).                                                        | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.7                                                                                                            | Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах).                     | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.8                                                                                                            | Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (порядок старта).                                                                | 2                | 2      |          |                       |              |
| 2.9                                                                                                            | Изучение раздела - характер и система проведения соревнований (контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). | 2                | 2      |          |                       |              |

|      |                                                                                                                                                                         |   |   |   |   |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 2.10 | Изучение раздела - обеспечение справедливости соревнований и определение победителя.                                                                                    | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.11 | Изучение раздела - требования к участникам спортивного соревнования.                                                                                                    | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.12 | Необходимый инвентарь и компьютерное обеспечение для проведения соревнований по спортивному ориентированию.                                                             | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.13 | Работа судейских бригад.                                                                                                                                                | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.14 | Создание электронной базы участников соревнований в программе Microsoft Excel. Особенности планирования дистанции в дисциплине «выбор».                                 | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.15 | Особенности планирования дистанции в заданном направлении.                                                                                                              | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.16 | Основы программирования электронных станций в программе SFR Systems версии 2.0.                                                                                         | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.17 | Организация учебно-тренировочного сбора (вариант 1)                                                                                                                     | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.18 | Организация учебно-тренировочного сбора (вариант 2)                                                                                                                     | 2 | 2 |   |   |  |
| 2.19 | Написание положения о клубных соревнованиях по спортивному ориентированию. Распределение на судейские бригады, определение обязанностей.                                | 2 |   | 2 |   |  |
| 2.20 | Планирование дистанции в дисциплине «выбор» самим учащимся.                                                                                                             | 2 |   | 2 |   |  |
| 2.21 | Обсуждение каждой спланированной дистанции. Выводы. Работа учащихся в программе по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0.                     | 2 |   | 2 |   |  |
| 2.22 | Подготовка к судейству соревнований среди учебных групп, занимающихся во дворце.                                                                                        | 2 |   | 2 |   |  |
| 2.23 | Создание дистанций для клубных соревнований в промо-версии программы Ocad 9.0 и экспорт в программу по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0. | 2 |   | 2 |   |  |
| 2.24 | Постановка дистанции на рельефной местности учащимися                                                                                                                   | 8 |   |   | 8 |  |
| 2.25 | Постановка дистанции на слабопересеченной местности учащимися                                                                                                           | 8 |   |   | 8 |  |
| 2.26 | Постановка дистанции учащимися в условиях плохой проходимости                                                                                                           | 8 |   |   | 8 |  |

|                                                                |                                                                                                                                           |   |   |  |   |  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---|--|
| 2.27                                                           | Постановка дистанции учащимися в городских условиях                                                                                       | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.28                                                           | Постановка дистанции на сильно заболоченной местности учащимися                                                                           | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.29                                                           | Прохождение дистанции за лидером                                                                                                          | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.30                                                           | Проведение клубных соревнований в дисциплине городской спринт.                                                                            | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.31                                                           | Проведение клубных соревнований в дисциплине классическая дистанция                                                                       | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.32                                                           | Постановка дистанции на сильно пересеченной местности учащимися                                                                           | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.33                                                           | Постановка дистанции на открытой местности учащимися                                                                                      | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.34                                                           | Постановка дистанции на сильно заросшей местности учащимися                                                                               | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.35                                                           | Постановка дистанции в условиях городской застройки учащимися                                                                             | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.36                                                           | Постановка дистанции на полуоткрытой местности учащимися                                                                                  | 8 |   |  | 8 |  |
| 2.37                                                           | Проведение клубных соревнований в дисциплине выбор                                                                                        | 8 |   |  | 8 |  |
| Туристская подготовка - 38 часов<br>(Правовая культура-2 часа) |                                                                                                                                           |   |   |  |   |  |
| 3.1                                                            | Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника.                              | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.2                                                            | Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких результатов. Техничко-вспомогательные действия.            | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.3                                                            | Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.                                            | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.4                                                            | Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».                                                           | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.5                                                            | Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: переправа по бревну через реку и сухой овраг.                                | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.6                                                            | Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: навесная переправа через реку и сухой овраг.                                 | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.7                                                            | Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: спуск и подъём по наклонной навесной переправе.                              | 2 | 2 |  |   |  |
| 3.8                                                            | Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. | 8 |   |  | 8 |  |

|                                                      |                                                                                                                                                             |   |   |   |   |  |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 3.9                                                  | Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: навесная переправа через реку и сухой овраг                                   | 8 |   |   | 8 |  |
| 3.10                                                 | Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: спуск и подъём по наклонной навесной переправе.                               | 8 |   |   | 8 |  |
| 3.11                                                 | Беседы о правовой культуре: необходимо знать свои права, уважать права других людей, цивилизованно решать конфликты и споры                                 | 2 | 1 | 1 |   |  |
| Оказание первой помощи - 12 часа                     |                                                                                                                                                             |   |   |   |   |  |
| 4.1                                                  | Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способ «рот в рот». Закрытый массаж сердца.                       | 2 | 2 |   |   |  |
| 4.2                                                  | Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.                                                                                                              | 2 |   | 2 |   |  |
| 4.3                                                  | Организация спасательных работ условно пострадавшего.                                                                                                       | 8 |   |   | 8 |  |
| Психологическая подготовка – 4 часа.                 |                                                                                                                                                             |   |   |   |   |  |
| 5.1                                                  | Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании.                                                                                         | 2 | 2 |   |   |  |
| 5.2                                                  | Отработка основных сбивающих факторов на соревнованиях по спортивному ориентированию.                                                                       | 2 |   | 2 |   |  |
| Общая и специальная физическая подготовка - 68 часов |                                                                                                                                                             |   |   |   |   |  |
| 6.1                                                  | Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Медленный кросс 30 минут. | 2 |   | 2 |   |  |
| 6.2                                                  | Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Медленный кросс 30 минут.                                            | 2 |   | 2 |   |  |
| 6.3                                                  | Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки                                                                   | 2 |   | 2 |   |  |
| 6.4                                                  | Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.                       | 2 |   | 2 |   |  |
| 6.5                                                  | Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.                                                   | 2 |   | 2 |   |  |
| 6.6                                                  | Упражнения на переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.                                                              | 2 |   | 2 |   |  |
| 6.7                                                  | Элементы борьбы в стойке.                                                                                                                                   | 2 |   | 2 |   |  |

|      |                                                                                                                                                                                         |   |  |   |  |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 6.8  | Игры с элементами сопротивления.                                                                                                                                                        | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.9  | Упражнения с предметами:<br>упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полу-приседе. | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.10 | Упражнения с отягощением:<br>упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.                          | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.11 | Упражнения с гантелями, штангой:<br>сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.                                                            | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.12 | Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - футбол.                                                                                                                          | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.13 | Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - волейбол.                                                                                                                        | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.14 | Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования».                                                    | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.15 | Встречные упражнения, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.                                                                                                                 | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.16 | Активные игры с мячом для общего укрепления здоровья - баскетбол.                                                                                                                       | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.17 | Упражнения для развития силы:<br>сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, скамейку) и от пола.                                      | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.18 | Упражнения для развития силы:<br>приседания на двух и одной ногах.                                                                                                                      | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.19 | 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 |  |  |
| 6.20 | Упражнения для развития силы:<br>броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.                                          | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.21 | Сдача учащимися нормативов по проведению разминки и заминки.                                                                                                                            | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.22 | Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.                                                                                         | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.23 | Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке                                                                                                                               | 2 |  | 2 |  |  |
| 6.24 | Переправа по качающемуся бревну. М                                                                                                                                                      | 2 |  | 2 |  |  |

|                                     |                                                                                                                                                                          |            |           |           |            |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|--|
| 6.25                                | Комплекс ОРУ (общих развивающих упражнений) с использованием набивного мяча, скакалки, скамеек, стула, гантель, сидя и лежа на полу и в парах. Медленный кросс 30 минут. | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.26                                | Упражнения на растяжение, гибкость:                                                                                                                                      | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.27                                | Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног.                                                                                              | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.28                                | Общие и специальные беговые упражнения: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м.                                                | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.29                                | Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий.                                                                                  | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.30                                | Комплекс общих и специальных прыжковых упражнений: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении.                                                                  | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.31                                | Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей.                                                                  | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.32                                | Упражнения на тренажёрах для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног). Медленный кросс 30 минут.                                                      | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.33                                | Длительный медленный кросс. А                                                                                                                                            | 2          |           | 2         |            |  |
| 6.34                                | Занятия с применением нагрузки типа фартлек (бег с постоянной сменой темпа движения).                                                                                    | 2          |           | 2         |            |  |
| Профориентационное занятие - 2 часа |                                                                                                                                                                          |            |           |           |            |  |
| 7.1                                 | Беседы о профессиональном выборе жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил и способностей.                                       | 2          | 1         | 1         |            |  |
| Итоговое занятие - 2 часа           |                                                                                                                                                                          |            |           |           |            |  |
| 8.1                                 | Тестирование. Ориентирование по выбору - прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте в произвольном порядке.                    | 2          |           | 2         |            |  |
| <b>Итого</b>                        |                                                                                                                                                                          | <b>288</b> | <b>58</b> | <b>86</b> | <b>144</b> |  |