

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 2024 г. № -ОД

Календарно – тематический план
дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Третий 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 2 года. Вводное занятие – 2 часа.						
1.1	Как занятия спортивным ориентированием отражаются на воспитании волевых качеств человека.	3	2	1		
Техника спортивного ориентирования - 129 часов						
2.1	Масштаб, общее понятие. Виды масштабов.	3	3			
2.2	Отметка на контрольном пункте.	3	3			
2.3	Обозначение на карте и визуальный вид на местности.	3	3			
2.4	Стратегия планирования маршрута в дисциплине «выбор». Общее понятие раздела условных знаков - растительный покров.	3	3			
2.5	Пробегаемость растительности, ее категории. Растительный покров.	3	3			
2.6	Растительный покров.	3	3			
2.7	Учет пробегаемости растительности при выборе варианта движения на контрольный пункт. Общее понятие раздела условных знаков - скалы и камни.	3	3			
2.8	Скалы и камни. Виды скал обозначение на карте и визуальный вид на местности.	3	3			
2.9	Сличение карты с местностью. Определение «точки нахождения».	3	3			
2.10	Техника чтения карты во время бега. Ориентирование по площадным объектам. Ориентирование по линейным объектам.	3	3			

2.11	Ориентирование по точечным объектам. Ориентирование по рельефу.	3	3			
2.12	«Точное» чтение карты во время бега. «Грубое» чтение карты во время бега.	3	3			
2.13	Тестирование по масштабам спортивных карт. Дистанция по выбору в условиях закрытого помещения. Отработка подхода к контрольному пункту и ухода от него.	3		3		
2.14	Тестирование на знание условных знаков раздела - гидрография и болота. Тестирование на знание условных знаков раздела - растительный покров.	3		3		
2.15	Тестирование на знание условных знаков разделов - скалы и камни, знаки для нанесения элементов дистанции.	3		3		
2.16	Ориентирование на местности с элементами рельефа.	6			6	
2.17	Упражнения на развитие чувства расстояния в зависимости от масштаба спортивных карт.	6			6	
2.18	Отработка подхода к контрольному пункту и ухода от него во время прохождения дистанции.	6			6	
2.19	Стратегия планирования маршрута в дисциплине «выбор».	6			6	
2.20	Учет пробегаемости растительности при выборе варианта №1 движения на контрольный пункт во время прохождения дистанции.	6			6	
2.21	Учет пробегаемости растительности при выборе варианта №2 движения на контрольный пункт во время прохождения дистанции.	6			6	
2.22	Учет пробегаемости растительности при выборе варианта №3 движения на контрольный пункт во время прохождения дистанции	6			6	
2.23	Ориентирование по площадным объектам (вариант 1).	6			6	

7.1	Практическое задание. Прохождение дистанции - ориентирование в заданном направлении на местности и отметкой КП на карте.	3		3		
Итого		216	53	55	108	