

Календарно – тематический план 3-го года обучения
дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
2023/2024 г.г., группа № 301-со

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практика	Практика на местности.	
1.1	Подведение итогов прошедшего учебного года. Планирование целей и задач группы на новый учебный год. Техника безопасности. Правила поведения в лесу	3	2			02.09
1.2	ОФП			1		
1.3	Самостоятельная работа с видеоматериалами - «Яркие моменты итоги прошедшего учебного года». Анализ и обсуждение	3		2		09.09
1.4	ОФП			1		
2.1.	Масштаб, общее понятие. Виды масштабов. Использование масштаба для спортивных карт	3	2			16.09
2.2	Практические занятия			1		
2.3	Техника ориентирования в условиях закрытого помещения в дисциплине «выбор». Отметка на контрольном пункте	3	2			23.09
2.4	Практические занятия			1		
2.5	Ориентирование на местности с элементами рельефа. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута	6			6	03.09
2.6	Алгоритм действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него, в зависимости от типа отметки	3	2			30.09
2.7	Практические занятия			1		
2.8	Упражнения на развитие чувства расстояния в зависимости от масштаба спортивных карт. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении	6			6	17.09
2.9	Гидрография и болота. Площадные и линейные объекты (озеро, пруд, непреодолимая река, преодолимая река, преодолимый ручей, канава с водой)	3	2			07.10
2.10	Практические занятия			1		
2.11	Упражнения на развитие чувства расстояния в зависимости от масштаба спортивных карт. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов	6			6	01.10
2.12	Растительный покров. Открытое пространство, полуоткрытое пространство, неудобь, неудобь с редколесьем. Обозначение на карте и визуальный вид на местности	3	2			14.10
2.13	Практические занятия			1		

2.14	Отработка подхода к контрольному пункту и ухода от него во время прохождения дистанции. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике	6			6	15.10
2.15	Лес: легко пробегаемый, лес: медленно пробегаемый, лес: трудно пробегаемый, подлесок: трудно пробегаемый, непроходимая растительность, лес, пробегаемый в одном направлении. Обозначение на карте и визуальный вид на местности	3	2			21.10
2.16	Практические занятия			1		
2.17	Стратегия планирования маршрута в дисциплине «выбор». Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях	6			6	05.11
2.18	Растительный покров. Сад, виноградник, чёткая граница культивируемых участков, пашня. Обозначение на карте	3	2			28.10
	Практические занятия			1		
2.19	Учет пробегаемой растительности при выборе варианта движения на контрольный пункт во время прохождения дистанции	6			6	19.11
2.20	Чёткая граница растительности, нечёткая граница, специальные объекты растительности. Обозначение на карте и визуальный вид на местности	3	2			11.11
2.21	Практические занятия			1		
2.22	Ориентирование по площадным объектам. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях	6			6	03.12
2.23	Общее понятие раздела условных знаков - скалы и камни. Скалы и камни. Виды скал	3	2			18.11
2.24	Практические занятия			1		
2.25	Ориентирование по площадным объектам. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике	6			6	17.12
2.26	Скалы и камни. Виды скал (скальная выработка, пещера, чистая скала). Обозначение на карте и визуальный вид на местности	3	2			25.11
2.27	Практические занятия			1		
2.28	Ориентирование по линейным объектам. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении	6			6	21.01
2.29	Общее понятие раздела условных знаков - знаки для нанесения элементов дистанции	3	2			02.12
2.30	ОФП			1		
2.31	Ориентирование по линейным объектам. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы.	6			6	04.02
2.33	Знаки для нанесения элементов дистанции. Запретная линия, проход, запретная для бега территория, опасные места. Обозначение на карте и визуальный вид на местности	3	2			09.12
2.34	ОФП			1		
2.35	Техника чтения карты во время бега		2			16.12
2.36	ОФП	3		1		
2.37	Запрещенный путь, первая помощь, пункт питания	3	2			23.12
2.38	ОФП			1		

2.39	Ориентирование по линейным объектам. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута	6			6	18.02
2.40	Ориентирование по площадным объектам. Ориентирование по линейным объектам	3	2			13.01
2.41	ОФП			1		
2.42	Ориентирование по точечным объектам. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия	6			6	03.03
2.43	Ориентирование по точечным объектам	3	2			20.01
2.44	ОФП			1		
2.45	Ориентирование по рельефу	3	2			27.01
2.46	ОФП			1		
2.47	Тестирование на знание условных знаков раздела - гидрография и болота.	6			6	17.03
2.48	«Точное» и «Грубое» чтение карты во время бега	3	2			03.02
2.49	ОФП			1		
2.50	Тестирование на знание условных знаков разделов - скалы и камни, знаки для нанесения элементов дистанции	6			6	07.04
3.1	Порядок движения группы в походе. Туристский строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Обязанности направляющего замыкающего в группе. Действия отставшего участника	3	2			10.02
3.2	ОФП			1		
3.3	Выбор маршрута. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Составление плана подготовки похода. Обеспечение похода. Вопросы безопасности похода	3	2			17.02
3.4	ОФП			1		
3.5	Порядок движения группы в походе. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Выбор направляющего и замыкающего в группе. Выбор движения и темпа, чтобы во время прибыть в конечную точку маршрута. Корректировка движения и темпа в зависимости от условий. Выход в конечный пункт назначения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов. Выводы	6			6	21.04
3.6	Не категорийные и категорийные походы. Документация для проведения не категорийного и категорийного похода. Определение цели и района похода. Характеристика естественных препятствий	3	2			24.02
3.7	ОФП			1		
3.8	Приёмы и способы передвижения. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Отработка приёмов и способов передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травяным склонам. Выход в конечный пункт назначения	6			6	05.05

3.9	Требования к месту бивака. Жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров. Безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек. Отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев	3	2			02.03
3.10	ОФП			1		
3.11	Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды в полевых условиях. Правила работы дежурных по кухне. Поддержание чистоты в лагере	3	2			09.03
3.12	ОФП			1		
3.14	Имитация потери ориентировки на маршруте. Отработка действий. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Имитация потери ориентировки на маршруте. Остановка движения. Поиск места для лагеря. Разбивка лагеря. Каждый член группы занимается своим делом, согласно его должности. Организация разведки маршрута. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы	6			6	19.05
3.15	Опасные и экстремальные ситуации. Виды экстремальных ситуаций в природных условиях. Причины возникновения. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	3	2			16.03
3.16	ОФП			1		
3.17	Взаимоотношение с местным населением. Конфликтные ситуации	3	1			23.03
3.18	Практические занятия			2		
3.19	Приготовление пищи в походных условиях на костре. Инструктаж по технике безопасности при обращении с огнем. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике. Определение места для базового лагеря и костра. Оборудование костровища. Разведение костра. Приготовление первого блюда на выбор и чая. Оценка приготовленной пищи. Ошибки в приготовлении	6			6	02.06
4.1	Пищевые отравления. Виды отравлений. Профилактика пищевых отравлений. Простейшие способы обеззараживания воды в полевых условиях. Оказание первой доврачебной помощи	3	1			30.03
4.2	ОФП			2		
4.3	Предупреждение травматизма. Краткая характеристика возможных травм на занятиях и соревнованиях. Причины и признаки травм. Их профилактика	3	1			06.04
4.4	ОФП			2		
4.5	Ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Признаки этих травм. Их профилактика. Оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях	3	1			13.04
4.6	ОФП			2		
4.7	Тестирование по пищевым отравлениям и возможным травмам на занятиях и соревнованиях. Практическая работа по обеззараживанию вод в полевых условиях	3			2	20.04

4.8	ОФП			1		
5.1	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях	3		3		27.04
5.2	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления	3		3		04.05
5.3	Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования». Встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу	3		3		11.05
5.4	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Сдача учащимися нормативов	3		3		18.05
5.5	Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка. (Исходя из особенностей каждого ребенка с использование разработанного в ДТД и М авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»)	3		3		25.05

Итого за период обучения – 216 часов

Педагог дополнительного образования

Лахманов А.С