

УТВЕРЖДЕН  
приказом ДТДиМ  
от 30 мая 2023 г. № 307- ОД

Календарно – тематический план 5-го года обучения  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивное ориентирование»  
2023/2024 г.г., гр. № 501-сo

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Практика на мест- ности	Дата занятий
1.1	ОФП Инструктажи по технике безопасности и охране труда.	2		2		05.09
1.2	Обеспечение техники безопасности при подготовке и проведении соревнований, учебно-тренировочных сборов, походов и слетов. Поведение во время различных природных явлений.	2	1			07.09
	Подведение итогов прошедшего учебного года. Планирование целей и задач группы на новый учебный год. Подготовка отчёта о летней оздоровительной компании.		1			
1.3	Самостоятельная работа с видеоматериалами - «Яркие моменты итоги прошедшего учебного года». Анализ и обсуждение. Работа с видеоматериалами о самой престижной в мире эстафете 10 Mila. Анализ и обсуждение	2		2		12.09
2.1.	Особенности постановки дистанции на разных типах местности	2	1			14.09
2.2	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – основные положения. Анализ и обсуждение		1			
2.3	ОФП	2		1		19.09
2.4	ОФП			1		
2.5	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – предмет и суть спортивного ориентирования (общее содержание вида спорта)	2	1			21.09
2.6	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – предмет и суть спортивного ориентирования (дистанция соревнований)		1			
2.7	ОФП	2		1		26.09
2.8	ОФП			1		
2.9	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – предмет и суть спортивного ориентирования (разрешенные и запрещенные действия участников соревнований)	2	1			28.09
2.10	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (район соревнований, спортивная карта соревнований)		1			
2.11	ОФП	2		1		03.10
2.12	ОФП			1		

2.13	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (контрольный пункт, легенды КП)	2	1			05.10
2.14	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию		1			
2.15	ОФП	2		1		10.10
2.16	ОФП			1		
2.17	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Изучение раздела – требования к месту соревнований и оборудованию (системы отметки)	2	1			12.10
2.18	«Спортивное ориентирование». Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении)		1			
2.19	ОФП	2		1		17.10
2.20	ОФП			1		
2.21	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (соревнования по выбору). Анализ и обсуждение	2	1			19.10
2.22	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на лыжах)		1			
2.23	ОФП	2		1		24.10
2.24	ОФП			1		
2.25	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах)	2	1			26.10
2.26	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (проведение ночных соревнований, проведение массовых (детских, многодневных) соревнований)		1			
2.27	ОФП	2		1		31.10
2.28	ОФП			1		
2.29	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (порядок старта). Анализ и обсуждение	2	1			02.11
2.30	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (финиш хронометрирование)		1			
2.31	ОФП	2		1		07.11
2.32	ОФП			1		
2.33	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований)	2	1			09.11
2.34	Изучение раздела – характер и система проведения соревнований (природоохранные мероприятия, информационное обеспечение соревнований)		1			
2.35	ОФП	2		1		14.11
2.36	ОФП			1		
2.37	Изучение раздела – обеспечение справедливости соревнований и определение победителя	2	1			16.11
2.38	Изучение раздела – требования к участникам спортивного соревнования (участники соревнований)		1			
2.39	ОФП	2		1		21.11
2.40	ОФП			1		
2.41	Необходимый инвентарь и компьютерное обеспечение для проведения соревнований по спортивному ориентированию	2	1			23.11

2.42	Изучение раздела – требования к участникам спортивного соревнования		1			
2.43	ОФП	2		1		28.11
2.44	ОФП			1		
2.45	План проведения соревнований по спортивному ориентированию	2	1			30.11
2.46	Подготовка положения о соревнованиях по спортивному ориентированию		1			
2.47	ОФП	2		1		05.12
2.48	ОФП			1		
2.49	Работа судейских бригад. Рассмотрение действий основных судейских бригад обслуживающих соревнования. Минимальное количество судей	2	1			07.12
2.50	Основные принципы работы в программе SFR Systems версии 2.0.		1			
2.51	ОФП	2		1		12.12
2.52	ОФП			1		
2.53	Создание электронной базы участников соревнований в программе Microsoft Excel	2	1			14.12
2.54	Особенности планирования дистанции в дисциплине «выбор»		1			
2.55	ОФП	2		1		19.12
2.56	ОФП			1		
2.57	Особенности планирования дистанции в заданном направлении	2	1			21.12
2.58	Особенности планирования дистанции для ориентирования в ночных условиях		1			
2.59	ОФП	2		1		26.12
2.60	ОФП			1		
2.61	Создание дистанции по спортивному ориентированию в промо-версии программы Osad9.0	2	1			28.12
2.62	Основные принципы и критерии экспортирования дистанции в программную среду SFR Systems версии 2.0		1			
2.63	ОФП	2		1		09.01
2.64	ОФП			1		
2.65	Основы программирования электронных станций в программе SFR Systems версии 2.0	2	1			11.01
2.66	ОФП			1		
2.67	Основные моменты в подготовки электронной отметки и компьютерной программы к проведению соревнований	2	1			16.01
2.68	ОФП			1		
2.69	Обработка полученных данных и вывод протокола результатов	2	1			18.01
2.70	ОФП			1		
2.71	Организация учебно-тренировочного сбора	2	1			23.01
2.72	ОФП			1		
2.73	Написание положения о клубных соревнованиях по спортивному ориентированию. Распределение на судейские бригады, определение обязанностей	2		2		25.01
2.74	Планирование дистанции в дисциплине «выбор» самим учащимся. Обсуждение каждой спланированной дистанции	2		2		30.01
2.75	Планирование дистанции для ориентирования в ночных условиях самим учащимся. Работа учащихся в программе по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0	2		2		01.02

2.76	Подготовка к судейству соревнований среди учебных групп, занимающихся во дворце. Подготовка электронной базы участников, протоколов старта к соревнованиям среди учебных групп	2		2		06.02
2.77	Создание дистанций для клубных соревнований в промо-версии программы Osad 9.0 и экспорт в программу по обслуживанию электронной системы отметки SFR Systems версии 2.0	2		2		08.02
2.78	Постановка дистанции на рельефной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике	8			8	10.09
2.79	Постановка дистанции на рельефной местности учащимися. Разминка перед занятием: легкий кросс 15-20 минут, упражнения 15-20 минут. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися	8			8	24.09
2.80	Постановка дистанции на слабопересеченной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана	8			8	08.10
2.81	Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов	8			8	22.10
2.82	Постановка дистанции учащимися в условиях плохой проходимости. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута	8			8	12.11
2.83	Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия	8			8	26.11
2.84	Постановка дистанции учащимися в городских условиях. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Постановка дистанции одним учащимся	8			8	10.12
2.85	Постановка дистанции учащимися в городских условиях. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога. Сбор снаряжения. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов	8			8	24.12

2.86	Постановка дистанции на сильно заболоченной местности учащимися. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута.	8			8	14.01
2.87	Постановка дистанции на сильно заболоченной местности учащимися. Отчет постановщика дистанции о возможных непредвидимых ситуациях в лесу, точности карты, корректности линий северного меридиана. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися	8			8	28.01
2.88	Прохождение дистанции за лидером. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности по конкретной карте, в конкретных погодных и временных условиях.	8			8	11.02
2.89	Прохождение дистанции за лидером. Самостоятельное прохождение дистанции в заданном направлении остальными учащимися. Заминка примерно 20-30 минут, индивидуально каждому ученику под руководством педагога	8			8	25.02
2.90	Проведение клубных соревнований. Участие в судействе. Оборудование центра соревнований: секретариат, стартовый и финишный городок, информационные стенды. Постановка дистанции	8			8	10.03
2.91	Проведение клубных соревнований. Участие в судействе. Оборудование центра соревнований: секретариат, стартовый и финишный городок, информационные стенды. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом участнике соревнований. Открытие старта, прохождение дистанции, закрытие финиша	8			8	24.03
3.1	Травмы или заболевание участника группы. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника	2	1			13.02
3.2	ОФП			1		
3.4	Транспортировка травмированного участника к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Подача сигналов бедствия	2	1			15.02
3.5	ОФП			1		
3.6	Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких результатов. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники пешеходного туризма	2	1			20.02
3.7	ОФП			1		
3.8	Взаимосвязь техники и тактики в обучении. Последовательность действий учеников при прохождении соревновательной дистанции	2	1			22.02
3.9	ОФП			1		
3.10	Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий	2	1			27.02
3.11	ОФП			1		
3.12	Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия. Положение о слёте и соревнованиях	2	1			29.02
	ОФП			1		
3.13	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Список сокращений, используемых на соревнованиях по спортивному туризму	2	1			05.03

3.14	ОФП			1		
3.15	Техника движения на различных этапах .Работа и организация страховки	2	1			07.03
3.17	ОФП			1		
3.18	Техника движения на различных этапах по спортивному туризму: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. Работа и организация страховки	2	1			12.03
3.19	ОФП			1		
3.20	Навесная переправа через реку и сухой овраг. Работа и организация страховки	2	1			14.03
3.21	ОФП			1		
3.22	Спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Работа и организация страховки	2	1			19.03
3.23	ОФП			1		
3.24	Вертикальный маятник. Работа и организация страховки	2	1			21.03
3.25	ОФП			1		
3.26	Спуск, подъём и траверс по перилам. Работа и организация страховки	2	1			26.03
3.27	ОФП			1		
3.28	Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: по бревну через реку и сухой овраг, спуск, подъём и траверс по перилам, вертикальный маятник	2		2		28.03
3.29	Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Отработка практических умений по прохождению этапа: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг	8			8	14.04
3.30	Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: переправа по параллельным перилам через реку и сухой овраг. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Определение аварийного азимута. Проверка надлежащей формы на каждом воспитаннике.	8			8	28.04
3.31	Закрепление на практике технических и тактических приёмов прохождения этапов: спуск и подъём по наклонной навесной переправе. Организация и работа со страховкой на этапе. Сбор снаряжения. Уборка места лагеря перед уходом группы. Обсуждение проведенного занятия. Подведение итогов	8			8	12.05
4.1	Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации	2	1			02.04
4.2	ОФП			1		
4.3	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения. Способы извлечения пострадавшего из ям, оврагов, расщелин, труднодоступных мест	2	1			04.04
4.4	ОФП			1		
4.5	Приёмы транспортировки пострадавшего. Сооружение простейших средств транспортировки. Изготовление носилок, волокуш. Безносилочные способы транспортировки	2	1			09.04
4.6	ОФП			1		

4.7	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Тестирование - сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш из подручных средств	2		2		11.04
4.8	Организация спасательных работ условно пострадавшего. Инструктаж по аварийному выходу из леса в конкретной местности, в конкретных погодных и временных условиях. Извлечение условно пострадавшего из ямы. Осмотр пострадавшего, определение характера травм. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от характера травмы. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего. Переноска пострадавшего при спуске и подъеме по склону	8				26.05
5.1	Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации	2	1			16.04
5.2	ОФП			1		
5.3	Ведущие психические качества ученика занимающегося спортивным ориентированием. Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая готовность к соревнованиям	2	1			18.04
5.4	ОФП			1		
5.5	Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности в реализации своих возможностей	2	1			23.04
5.6	ОФП			1		
5.7	Приёмы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств учащихся. Послесоревновательные психологические состояния учащихся	2	1			25.04
5.8	ОФП			1		
6.1	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	2		2		30.04
6.2	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног	2		2		02.05
6.3	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	2		2		07.05
6.4	Эстафетный бег: с использованием разработанной в ДТД и М авторской технологии «Топографические карточки спортивного ориентирования». Встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу	2		2		14.05

6.5	Комплекс общих и специальных прыжковых упражнений: Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через поваленное дерево с одной и двух ног	2		2		16.05
6.6	Длительный медленный кросс. Аэробная нагрузка. (Исходя из особенностей каждого ребенка с использование разработанного в ДТД и М авторского электронного образовательного ресурса «Электронный дневник ориентировщика»)	2		2		21.05
Итого за период обучения – 288 часов						

Педагог дополнительного образования

Лахманов А.С