**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»**

| | | |
|---|---|---|
| Начало учебного года | 07 сентября 2026 г. | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | |
| Учебные периоды | 1 период: 07 сентября – 27 декабря 2026г.<br>2 период: 11 января – 30 мая 2027 г. | |
| Количество учебных часов в год<br>Количество учебных часов в неделю | 144 часа | Количество учебных часов в год |
| | 4 часа | Количество учебных часов в неделю |
| Продолжительность занятий, длительность перерыва | Продолжительность одного занятия 1 час 40 минут, перерыв 10 минут | |
| Праздничные дни в течение учебного года | 04 ноября- День народного единства<br>31 декабря-10 января – Новогодние каникулы<br>23 февраля-День Защитника Отечества<br>08 марта- Международный женский день<br>01 мая- День весны и труда<br>09мая-День Победы | |
| Промежуточная аттестация | Начальный контроль:<br>10-15 сентября | |
| Окончание учебного года | 30 мая 2027 г. | |

| № п\п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 9 | 14 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. | Каб.4 | Опрос |
| 2 | 9 | 17 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. | Каб.4 | Опрос |
| 3 | 9 | 21 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Каб.4 | |
| 4 | 9 | 24 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | Каб.4 | Зачет |
| 5 | 9 | 28 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, | Каб.4 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | питание. | | |
| 6 | 10 | 1 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль | Каб.4 | |
| 7 | 10 | 5 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | | Планирование спортивной тренировки | Каб.4 | Опрос |
| 8 | 10 | 8 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника | Каб.4 | |
| 9 | 10 | 12 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника | Каб.4 | Опрос |
| 10 | 10 | 15 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника | Каб.4 | Опрос |
| 11 | 10 | 19 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника | Каб.4 | Опрос |
| 12 | 10 | 22 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Спортивный инвентарь. | Каб.4 | Опрос |
| 13 | 10 | 26 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Основы картографии. | Каб.4 | |
| 14 | 10 | 29 | 15-00 – 16-40 | Теор. Практика | 2 | Основы картографии | Каб.4 | Зачет |
| 15 | 11 | 2 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | | Основы техники и тактики спортивного ориентирования | | |
| 16 | 11 | 9 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | |
| 17 | 11 | 12 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | Опрос |
| 18 | 11 | 16 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | |
| 19 | 11 | 19 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | Опрос |
| 20 | 11 | 23 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | Опрос |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | 11 | 26 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | Опрос |
| 22 | 11 | 30 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Легенды контрольных пунктов | Каб.4 | Опрос |
| 23 | 12 | 3 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Условные знаки спортивных карт. | Каб.4 | |
| 24 | 12 | 7 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Условные знаки спортивных карт. | Каб.4 | Зачет |
| 25 | 12 | 10 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Условные знаки спортивных карт. | Каб.4 | |
| 26 | 12 | 14 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Условные знаки спортивных карт. | Каб.4 | |
| 27 | 12 | 17 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Чтение спортивной карты. | Каб.4 | Опрос |
| 28 | 12 | 21 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Чтение спортивной карты. | Каб.4 | |
| 29 | 12 | 24 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Чтение спортивной карты. | Каб.4 | Опрос |
| 30 | 12 | 28 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Чтение спортивной карты. | Каб.4 | Опрос |
| 31 | 01 | 11 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Чтение спортивной карты. | Каб.4 | Опрос |
| 32 | 01 | 14 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Чтение спортивной карты. | Каб.4 | зачет |
| 33 | 01 | 18 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Порядок работы на контрольном пункте | Каб.4 | опрос |
| 34 | 01 | 20 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Порядок работы на контрольном пункте | Каб.4 | Зачет |
| 35 | 01 | 21 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Технико-вспомогательные действия | Каб.4 | опрос |
| 36 | 01 | 25 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Технико-вспомогательные действия | Каб.4 | беседа |
| 37 | 01 | 27 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Компас и его | Каб.4 | Опрос |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | использование | | |
| 38 | 01 | 28 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Компас и его использование | Каб.4 | опрос |
| 39 | 02 | 1 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Тактическая подготовка. | Каб.4 | Опрос |
| 40 | 02 | 4 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Тактическая подготовка. | Каб.4 | Опрос |
| 41 | 02 | 8 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Тактическая подготовка. | Каб.4 | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 42 | 02 | 11 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Тактическая подготовка. | Каб.4 | Тестирование, участие в соревнованиях |
| 43 | 02 | 15 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Правила соревнований по спортивному ориентированию. | Каб.4 | опрос |
| 44 | 02 | 18 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Краеведение и охрана природы. | Каб.4 | Зачет |
| 45 | 02 | 22 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Краеведение и охрана природы. | Каб.4 | опрос |
| 46 | 02 | 25 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Основы туристской подготовки. | спортзал | беседа |
| 47 | 03 | 1 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Основы туристской подготовки. | спортзал | Опрос |
| 48 | 03 | 4 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Основы туристской подготовки. | спортзал | опрос |
| 49 | 03 | 11 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Общая физическая подготовка | спортзал | Опрос |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | 03 | 15 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Общая физическая подготовка | спортзал | Опрос |
| 51 | 03 | 18 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Общая физическая подготовка | спортзал | Зачет |
| 52 | 03 | 22 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие быстроту. | спортзал | опрос |
| 53 | 03 | 25 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие быстроту | спортзал | Зачет |
| 54 | 03 | 29 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие быстроту | спортзал | опрос |
| 55 | 04 | | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие общую выносливость. | спортзал | беседа |
| 56 | 04 | 1 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие общую выносливость. | спортзал | Опрос |
| 57 | 04 | 5 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию. | спортзал | опрос |
| 58 | 04 | 8 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие гибкость, координацию | спортзал | Опрос |
| 59 | 04 | 12 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Упражнения, развивающие силу. | спортзал | Опрос |
| 60 | 04 | 15 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | | Специальная физическая подготовка | спортзал | опрос |
| 61 | 04 | 19 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Беговая подготовка. | парк | Зачет |
| 62 | 04 | 22 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Беговая подготовка | парк | опрос |
| 63 | 04 | 26 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 2 | Лыжная подготовка. | парк | беседа |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 64 | 05 | 4-30 | 15-00 – 16-40 | Теор. практика | 18 | Контрольные упражнения и соревнования. | | Опрос |
| Итого: | | | | | 144 | | | |