

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

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                              |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|
| Начало учебного года                             | 08 сентября 2025 года                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                              |
| Продолжительность учебного года                  | 36 недель                                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                              |
| Учебные периоды                                  | 1 период: 08 сентября -28 декабря 2025 года<br>2 период: 12 января – 31 мая 2026 года                                                                                                                                       |                                                    |                              |
| Количество недель по периодам                    | 1 период                                                                                                                                                                                                                    | 2 период                                           |                              |
|                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                          | 20                                                 |                              |
| Количество учебных часов в год                   | 144 часа                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                              |
| Количество учебных часов в неделю                | 4 часа                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                              |
| 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-09 января – Новогодние каникулы;<br>23 февраля – День защитника Отечества;<br>08 марта- Международный женский день;<br>01 мая-День весны и труда;<br>09 мая –День Победы. |                                                    |                              |
|                                                  | Входная диагностика                                                                                                                                                                                                         | Промежуточная диагностика                          | Итоговая диагностика         |
|                                                  | Начальный контроль: 10-15 сентября                                                                                                                                                                                          | Промежуточный контроль: 10-15 декабря, 10-15 марта | Итоговый контроль: 10-15 мая |
| Окончание учебного года                          | 31 мая 2026 года                                                                                                                                                                                                            |                                                    |                              |
| Каникулы                                         | 29.12.2025 – 11.01.2026 – зимние каникулы;<br>01 06.2026 – 31.08.2026 – летние каникул                                                                                                                                      |                                                    |                              |

| № 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                    | Каб.4            |                |

|    |    |    |                  |                   |   |                                                            |       |       |
|----|----|----|------------------|-------------------|---|------------------------------------------------------------|-------|-------|
|    |    |    |                  |                   |   | тренировки                                                 |       |       |
| 4  | 9  | 24 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | Каб.4 | Зачет |
| 5  | 9  | 28 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.         | Каб.4 |       |
| 6  | 10 | 1  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль                          | Каб.4 |       |
| 7  | 10 | 5  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика |   | Планирование спортивной тренировки                         | Каб.4 | Опрос |
| 8  | 10 | 8  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                      | Каб.4 |       |
| 9  | 10 | 12 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                      | Каб.4 | Опрос |
| 10 | 10 | 15 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                      | Каб.4 | Опрос |
| 11 | 10 | 19 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                      | Каб.4 | Опрос |
| 12 | 10 | 22 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Спортивный инвентарь.                                      | Каб.4 | Опрос |
| 13 | 10 | 26 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Основы картографии.                                        | Каб.4 |       |
| 14 | 10 | 29 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Основы картографии                                         | Каб.4 | Зачет |
| 15 | 11 | 2  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика |   | Основы техники и тактики спортивного ориентирования        |       |       |
| 16 | 11 | 9  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды контрольных пунктов                                | Каб.4 |       |
| 17 | 11 | 12 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды контрольных пунктов                                | Каб.4 | Опрос |

|    |    |    |                  |                   |   |                                         |       |       |
|----|----|----|------------------|-------------------|---|-----------------------------------------|-------|-------|
| 18 | 11 | 16 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>контрольных пунктов          | Каб.4 |       |
| 19 | 11 | 19 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>контрольных пунктов          | Каб.4 | Опрос |
| 20 | 11 | 23 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>контрольных пунктов          | Каб.4 | Опрос |
| 21 | 11 | 26 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>контрольных пунктов          | Каб.4 | Опрос |
| 22 | 11 | 30 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>контрольных пунктов          | Каб.4 | Опрос |
| 23 | 12 | 3  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Условные знаки<br>спортивных карт.      | Каб.4 |       |
| 24 | 12 | 7  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Условные знаки<br>спортивных карт.      | Каб.4 | Зачет |
| 25 | 12 | 10 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Условные знаки<br>спортивных карт.      | Каб.4 |       |
| 26 | 12 | 14 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Условные знаки<br>спортивных карт.      | Каб.4 |       |
| 27 | 12 | 17 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.             | Каб.4 | Опрос |
| 28 | 12 | 21 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.             | Каб.4 |       |
| 29 | 12 | 24 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.             | Каб.4 | Опрос |
| 30 | 12 | 28 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.             | Каб.4 | Опрос |
| 31 | 01 | 11 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.             | Каб.4 | Опрос |
| 32 | 01 | 14 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.             | Каб.4 | зачет |
| 33 | 01 | 18 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Порядок работы на<br>контрольном пункте | Каб.4 | опрос |
| 34 | 01 | 20 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Порядок работы на<br>контрольном пункте | Каб.4 | Зачет |
| 35 | 01 | 21 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Технико-                                | Каб.4 | опрос |

|    |    |    |               |                |   |                                                     |          |                                       |
|----|----|----|---------------|----------------|---|-----------------------------------------------------|----------|---------------------------------------|
|    |    |    |               |                |   | вспомогательные действия                            |          |                                       |
| 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 использование                          | Каб.4    | Опрос                                 |
| 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 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Основы туристской<br>подготовки.                        | спортзал | Опрос  |
| 48 | 03 | 4  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Основы туристской<br>подготовки.                        | спортзал | опрос  |
| 49 | 03 | 11 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                          | спортзал | Опрос  |
| 50 | 03 | 15 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                          | спортзал | Опрос  |
| 51 | 03 | 18 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                          | спортзал | Зачет  |
| 52 | 03 | 22 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту.                 | спортзал | опрос  |
| 53 | 03 | 25 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту                  | спортзал | Зачет  |
| 54 | 03 | 29 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту                  | спортзал | опрос  |
| 55 | 04 |    | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие общую<br>выносливость.       | спортзал | беседа |
| 56 | 04 | 1  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие общую<br>выносливость.       | спортзал | Опрос  |
| 57 | 04 | 5  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,<br>координацию. | спортзал | опрос  |
| 58 | 04 | 8  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,<br>координацию  | спортзал | Опрос  |
| 59 | 04 | 12 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие силу.                        | спортзал | Опрос  |
| 60 | 04 | 15 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика |   | Специальная<br>физическая<br>подготовка                 | спортзал | опрос  |

|        |    |      |                  |                   |     |                                                 |      |        |
|--------|----|------|------------------|-------------------|-----|-------------------------------------------------|------|--------|
| 61     | 04 | 19   | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Беговая подготовка.                             | парк | Зачет  |
| 62     | 04 | 22   | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Беговая подготовка                              | парк | опрос  |
| 63     | 04 | 26   | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Лыжная подготовка.                              | парк | беседа |
| 64     | 05 | 4-31 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 18  | Контрольные<br>упражнения<br>и<br>соревнования. |      | Опрос  |
| Итого: |    |      |                  |                   | 144 |                                                 |      |        |