

### Календарный учебный график

|  |  |  |                                 |
|--|--|--|---------------------------------|
| Начало учебного года                             | 09 сентября 2024 года  |  |                                 |
| Продолжительность учебного года                  | 36 недель  |  |                                 |
| Учебные периоды                                  | 1 период: 09 сентября -29 декабря 2024 года<br>2 период: 13 января –31 мая 2025 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 - 08 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. |  |                                 |
| Промежуточная аттестация                         | Входная диагностика  | Промежуточная диагностика                                | Итоговая диагностика            |
|  | Начальный контроль:<br>10-15 сентября  | Промежуточный контроль:<br>10-15 декабря,<br>10-15 марта | Итоговый контроль:<br>10-15 мая |
| Окончание учебного года                          | 31 мая 2025 года   |  |                                 |
| каникулы   | 31 декабря – 08 января – зимние (новогодние) каникулы;<br>01 июня-31 августа – летние каникулы.  |  |                                 |

| № 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  | Каб.4            | Опрос          |

|    |    |    |               |                   |   |  |       |       |
|----|----|----|---------------|-------------------|---|--|-------|-------|
|    |    |    |               |                   |   | занятиях и соревнованиях.  |       |       |
| 3  | 9  | 21 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Каб.4 |       |
| 4  | 9  | 24 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.       | Каб.4 | Зачет |
| 5  | 9  | 28 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.               | Каб.4 |       |
| 6  | 10 | 1  | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Врачебный контроль и самоконтроль                                | Каб.4 |       |
| 7  | 10 | 5  | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика |   | Планирование спортивной тренировки                               | Каб.4 | Опрос |
| 8  | 10 | 8  | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                            | Каб.4 |       |
| 9  | 10 | 12 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                            | Каб.4 | Опрос |
| 10 | 10 | 15 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                            | Каб.4 | Опрос |
| 11 | 10 | 19 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Методика ведения спортивного дневника                            | Каб.4 | Опрос |
| 12 | 10 | 22 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Спортивный инвентарь.  | Каб.4 | Опрос |
| 13 | 10 | 26 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Основы картографии.  | Каб.4 |       |
| 14 | 10 | 29 | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>Практика | 2 | Основы картографии   | Каб.4 | Зачет |
| 15 | 11 | 2  | 15-00 – 16-40 | Теор.<br>практика |   | Основы техники и тактики спортивного                             |       |       |

|    |       |    |                  |                   |   |                                    |       |       |
|----|-------|----|------------------|-------------------|---|------------------------------------|-------|-------|
|    |       |    |                  |                   |   | ориентирования                     |       |       |
| 16 | 11    | 9  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>контрольных пунктов     | Каб.4 |       |
| 17 | 11    | 12 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Легенды<br>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 | 01.22 | 11 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.        | Каб.4 | Опрос |
| 32 | 01.22 | 14 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Чтение спортивной<br>карты.        | Каб.4 | зачет |

|    |       |    |                  |                   |   |  |       |  |
|----|-------|----|------------------|-------------------|---|--|-------|--|
| 33 | 01.22 | 18 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Порядок работы на<br>контрольном пункте                      | Каб.4 | опрос  |
| 34 | 01.22 | 20 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Порядок работы на<br>контрольном пункте                      | Каб.4 | Зачет  |
| 35 | 01.22 | 21 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Технико-<br>вспомогательные<br>действия                      | Каб.4 | опрос  |
| 36 | 01.22 | 25 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Технико-<br>вспомогательные<br>действия                      | Каб.4 | беседа   |
| 37 | 01.22 | 27 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Компас и его<br>использование                                | Каб.4 | Опрос  |
| 38 | 01.22 | 28 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Компас и его<br>использование                                | Каб.4 | опрос  |
| 39 | 02.22 | 1  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Тактическая<br>подготовка.                                   | Каб.4 | Опрос  |
| 40 | 02.22 | 4  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Тактическая<br>подготовка.                                   | Каб.4 | Опрос  |
| 41 | 02.22 | 8  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Тактическая<br>подготовка.                                   | Каб.4 | Тестир<br>ование,<br>участие<br>в<br>соревн<br>ования<br>х |
| 42 | 02.22 | 11 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Тактическая<br>подготовка.                                   | Каб.4 | Тестир<br>ование,<br>участие<br>в<br>соревн<br>ования<br>х |
| 43 | 02.22 | 15 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Правила<br>соревнований по<br>спортивному<br>ориентированию. | Каб.4 | опрос  |
| 44 | 02.22 | 18 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Краеведение и  | Каб.4 |  |

|    |       |    |                  |                   |   |   |          |        |
|----|-------|----|------------------|-------------------|---|---|----------|--------|
|    |       |    |                  |                   |   | охрана природы.   |          | Зачет  |
| 45 | 02.22 | 22 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Краеведение и<br>охрана природы.                        | Каб.4    | опрос  |
| 46 | 02.22 | 25 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Основы туристской<br>подготовки.                        | спортзал | беседа |
| 47 | 03.22 | 1  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Основы туристской<br>подготовки.                        | спортзал | Опрос  |
| 48 | 03.22 | 4  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Основы туристской<br>подготовки.                        | спортзал | опрос  |
| 49 | 03.22 | 11 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                          | спортзал | Опрос  |
| 50 | 03.22 | 15 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                          | спортзал | Опрос  |
| 51 | 03.22 | 18 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                          | спортзал | Зачет  |
| 52 | 03.22 | 22 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту.                 | спортзал | опрос  |
| 53 | 03.22 | 25 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту                  | спортзал | Зачет  |
| 54 | 03.22 | 29 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>быстроту                  | спортзал | опрос  |
| 55 | 04.22 |    | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие общую<br>выносливость.       | спортзал | беседа |
| 56 | 04.22 | 1  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие общую<br>выносливость.       | спортзал | Опрос  |
| 57 | 04.22 | 5  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,<br>координацию. | спортзал | опрос  |
| 58 | 04.22 | 8  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2 | Упражнения,<br>развивающие<br>гибкость,                 | спортзал | Опрос  |

|        |       |    |                  |                   |     |  |          |        |
|--------|-------|----|------------------|-------------------|-----|--|----------|--------|
|        |       |    |                  |                   |     | координацию                                  |          |        |
| 59     | 04.22 | 12 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Упражнения,<br>развивающие силу.             | спортзал | Опрос  |
| 60     | 04.22 | 15 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика |     | Специальная<br>физическая<br>подготовка      | спортзал | опрос  |
| 61     | 04.22 | 19 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Беговая подготовка.                          | парк     | Зачет  |
| 62     | 04.22 | 22 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Беговая подготовка                           | парк     | опрос  |
| 63     | 05.22 | 26 | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 2   | Лыжная подготовка.                           | парк     | беседа |
| 64     | 05.22 | 4  | 15-00 –<br>16-40 | Теор.<br>практика | 22  | Контрольные<br>упражнения<br>соревнования. и |          | Опрос  |
| Итого: |       |    |                  |                   | 144 |  |          |        |