**Календарно-тематическое планирование по спортивному ориентированию (2 часа в неделю)**

***ВТОРОЙ ГОД ЗАНЯТИЙ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № п/п | Тема, раздел программы | Содержание работы | Необходимое время  (часы) | Дата проведения |
| сентябрь | 1. | Тема 1.  Общая подготовка | Организационное занятие.  *Теория/* Развитие, состояние спортивного ориентирования, как вида спорта, в стране и за рубежом. Международная федерация ориентирования (IOF), Белорусская федерация ориентирования (БФА). Крупнейшие соревнования в стране и за рубежом, массовые соревнования ориентировщиков.  *Практика/*Просмотр видеоматериалов  Развитие ориентирования в регионе, судьи, спортсмены, внесшие заметный вклад в развитие ориентирования. Перспективы развития ориентирования. | 1  1 |  |
| 2. | Тема 1.  Общая подготовка | *Практика/* Охрана природы. Экология и занятия спортом. Техника безопасности при занятиях спортом.  *Теория/*Сущность спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной тренировки. Соотношение нагрузки и отдыха, использование средств восстановления в тренировочном процессе. План и дневник тренировок.  Составление плана и ведение дневника тренировок. | 2  1 |  |
| 3. | Тема 2  Топографическая подготовка  Тема 1.  Общая подготовка | *Теория/* Изображение рельефа на картах. Элементы рельефа, их обозначение. Профиль трассы.Классификация местности по почвенно-грунтовому покрову и характеру рельефа. Типовые формы рельефа.  *Практика/* Снаряжение ориентировщика. Особенности требований к одежде и обуви в различных климатических условиях и разной местности. | 1  1 |  |
| 4. | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | *Теория*/Значение всесторонней физической подготовки. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств, необходимых ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Основные средства физической подготовки. Разминка, заминка, их значение и содержание.  *Практика/* Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. | 1  1 |  |
| октябрь | 5. | Тема 2.  Тотографическая подготовка | *Теория*/ Абрис, кроки, маршрутная съемка, глазомерная съемка, схема маршрута. Требования к спортивной карте.  *Практика/*Подготовка спортивной карты. | 1  1 |  |
| 6. | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/*  Понятие «техника» в спорте. Техника передвижения на различных типах местности и техника ориентирования. Чтение карты, один из основных технических приемов ориентирования. Правило «предвидения «приближающихся» объектов». Измерение расстояния по карте и на местности. Контроль расстояния. Техника движения по азимуту. Контроль направления движения. Контроль высоты. Отметка на контрольном пункте.  *Практика/* Ориентирование карты на месте, в движении, и при изменении направления движения. | 1  1 |  |
| 7. | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*Понятие о тактике. Выбор пути и его реализация — основной тактический прием. Тактический план на прохождение дистанции. Распределение сил на дистанции. Выбор темпа и ритма движения.  Тактика участия в соревнованиях. Распределение сил на соревнованиях и на дистанции в зависимости от внешних и внутренних факторов. Тактические действия перед стартом: сбор информации, подготовка к старту. Тактические действия на старте, на дистанции, в районе КП, на финише.  *Практика/* Выбор и реализация пути движения между кон­трольными пунктами на различной местности и в разных условиях. | 1  1 |  |
| 8. | Тема 6.  Интеллектуальная подготовка | *Теория/* Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием. Задачи интеллектуальной подготовки.  *Практика/*Упражнения для развития памяти | 1  1 |  |
| ноябрь | 9. | Тема 10.  Участие в соревнованиях | *Теория /*  Положение о соревнованиях. Подготовка к участию в соревнованиях.  *Практика/*участие в районных соревнованиях по ориентированию | 1  2 |  |
| 10. | Тема 9  Специальная подготовка | *Теория/* Задача специальной подготовки. Виды специальной подготовки.  *Практика/* Бег с чтением карты и сличением ее с местно­стью по площадным, линейным и точечным ориентирам. | 1  1 |  |
| 11. | Тема 7  Медико-санитарная и психологическая подготовка | *Теория/*Спортивные травмы и их предупреждение. Ушибы, растяже­ния, вывихи. *Практика/*Оказание доврачебней помощи при спортивных травмах  Выполнение упражнений по формированию состоянияоптимальной боевой готовности. Аутотренинг. | 1  1 |  |
| 12. | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/* Значение анализа прохождения дистанций и выступления в соревнованиях для роста тактического мастерства.  *Практика/* Отработка тактических действий в различных видах соревнований. Анализ прохождения дистанций и выступления в соревнованиях. | 1  1 |  |
| декабрь | 13. | Тема5.  Общая и специальная физическая подготовка | *Теория*/ Место общей и специальной физической подготовки на различных этапах спортивной подготовки. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.  *Практика/* Общеразвивающие упражнения. Элементы акробатики. | 1  1 |  |
| 14. | Тема 10.  Судейская подготовка | *Теория/*  Права и обязанности участников соревнований. Подготовка участников соревнований к старту. Карточка для отметки. Контрольное время. Легенда.  Знакомство с правилами соревнований. Работа судейских бригад старта, финиша, дистанций, секретариата, информации, главной судейской коллегии до, во время и после соревнований.  Принципы планирования и постановки дистанции. Работа начальников дистанций. Оформление протоколов. Разрядные требования. Присвоение спортивных разрядов.  *Практика/*  Судейская практика в различных должностях. | 1  1 |  |
| 15 | Тема 2.  Топографическая подготовка | *Практика/*Выполнение задач, упражнений по закреплению знаний об условных знаках, измерению высоты крутизны склонов, по составлению профиля трассы. Изучение элементов рельефа на макетах и на местности. Составление схемы участка местности. | 2 |  |
| 16 | Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка. | *Практика/* Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 2 |  |
| январь | 17 | Тема 11.  Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по ориент-шоу | 3 |  |
| 18 | Тема 7.  Специальная подготовка | *Практика/* Прохождение дистанций по выбору, заданного направ­ления и маркированной трассы в различных, скоростных режимах от трениро­вочных до соревновательных. | 2 |  |
| 19 | Тема 5.  Общая и специальная физическая подготовка | Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов. | 2 |  |
| 20 | Тема 6.  Интеллектуальная подготовка | Тренировка быстрого запоминания фрагмента карты и выбора пути. Тестирование психических качеств. | 2 |  |
| февраль | 21 | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/* Особенности техники ориентирования в различных видах летних соревнований. Техника ориентирования в зимних соревнованиях заданного направления. Отметка на КП в зимних соревнованиях.  *Практика/* Чтение карты в движении и сличение ее с объектами местности по линейным, площадным и точечным ориентирам на различных типах местности с предвидением «приближающихся» объектов. | 1  1 |  |
| 22 | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/* Тактический план и тактические действия в различных видах соревнова­ний: в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, в эстафетах, при раздельном и общем старте.  *Практика/*Тактические действия во время старта, на дистанции, в районе КП, на финише. | 1  1 |  |
| 23 | Тема 9.  Специальная подготовка | Прохождение отрезков дистанции с сверхсоревновательной (максималь­ной) скоростью.  Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования. | 2 |  |
| 24 | Тема 3.  Техническая подготовка | *Теория/* Техника ориентирования в зимних соревнованиях на маркированной дистанции. Отметка на КП на маркированной дистанции.  *Практика/* Определение своего местоположения. Измерение расстояния по карте и на местности. Движение по азимуту. | 1  1 |  |
| март | 25 | Тема 8.  Тактическая подготовка | Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования. | 2 |  |
| 26 | Тема 3.  Техническая подготовка | Техника бега на равнинных участках, подъемах, спусках, по лесу разной проходимости, заболоченным местам. Преодоление водных преград: ручья и канавы. . | 2 |  |
| 27 | Тема 4.  Тактическая подготовка | *Теория/*Выбор и реализация пути движения между кон­трольными пунктами на различной местности и в разных условиях.  *Практика/*Комплексная тренировка приемов ориентирования при прохождении дистанций ориентирования по выбору, заданного направления и маркированной дистанции. | 1  1 |  |
| 28 | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию | 3 |  |
| апрель | 29 | Тема 3.  Техническая подготовка | *Практика/*  Тренировка быстроты выбора пути движения. Отметка на КП. Тренировка быстроты отметки. | 2 |  |
| 30 | Тема 9.  Специальная подготовка | *Практика/*Подвижные и спортивные игры с элементами ориентирования на местности.  Бег с чтением карты и сличением ее с местно­стью по площадным, линейным и точечным ориентирам. | 2 |  |
| 32 | Тема 9.  Специальная  подготовка. | *Практика/* Игры и упражнения по совершенствованию тактики ориентирования.  Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 2 |  |
| май | 33 | Тема 8.  Основы туристской подготовки | *Теория/* Основы туристской грамотности. Питание, гигиена, безопасность в условиях полевого лагеря. Составление раскладки (меню) на питание. Подбор, транспортировка и хранение продуктов. Распределение обязанностей, осуществление дежурства, приготовление пищи.  *Практика/*Составление раскладки по питанию в условиях полевого лагеря. Приготовление пищи в полевых условиях. | 1  1 |  |
| 34 | Тема 5.  Общая и физическая подготовка | Организация соревнований, походы выходного дня, | 2 |  |
|  | 35 | Тема 5.  Общая и физическая подготовка | Участие в туристских слётах, спортивные и подвижные игры. | 2 |  |