

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

1-го года обучения

		Всего часов	В т.ч. теоретических	В т. ч. практических
1	Введение	5	2	3
2	Техника безопасности	4	2	2
3	История спортивного ориентирования	2	1	1
4	Гигиена спортсмена	3	3	-
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
6	Снаряжение ориентировщика	5	2	3
7	Судейская практика	3	1	2
8	Общая физическая подготовка	45	3	42
9	Специальная физическая подготовка	30	1	29
10	Техническая подготовка	30	2	28
11	Тактическая подготовка	15	2	13
12	Контрольные нормативы	3	-	3
13	Участие в соревнованиях	10	1	9
14	Краеведение	9	2	7
15	Психологическая и морально - волевая подготовка	10	2	8
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	5	2	3
17	Основы туристской подготовки	15	2	13
18	Медико – санитарная подготовка. Врачебный контроль.	10	3	7
19	Топография	10	2	8
20	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	216	34	182

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

2-го года обучения

		Всего часов	В т.ч. теоретических	В т. ч. практических
1	Введение	5	2	3
2	Техника безопасности	4	2	2
3	Обзор развития ориентирования	4	2	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	16	3	13
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	12	1	11
6	Снаряжение ориентировщика	15	2	13
7	Судейская практика	13	1	12
8	Общая физическая подготовка	65	3	62
9	Специальная физическая подготовка	50	1	49
10	Техническая подготовка	35	2	33
11	Тактическая подготовка	20	2	18
12	Контрольные нормативы	3	-	3
13	Участие в соревнованиях	13	1	12
14	Краеведение	14	2	12
15	Психологическая и морально - волевая подготовка	15	2	13
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	5	2	3
17	Основы туристской подготовки	20	2	18
18	Правила соревнований по другим видам спорта	15	3	12
19	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	324	33	291

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

3-го года обучения

		Всего часов	В т.ч. теоретических	В т. ч. практических
1	Введение	5	2	3
2	Техника безопасности	4	2	2
3	Обзор развития ориентирования	4	2	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка	10	3	7
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	12	1	11
6	Снаряжение ориентировщика	15	2	13
7	Судейская практика	13	1	12
8	Общая физическая подготовка	65	3	62
9	Специальная физическая подготовка	50	1	49
10	Техническая подготовка	35	2	33
11	Тактическая подготовка	20	2	18
12	Контрольные нормативы	3	-	3
13	Участие в соревнованиях	13	1	12
14	Краеведение	10	2	8
15	Психологическая и морально - волевая подготовка	15	2	13
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	5	2	3
17	Основы туристской подготовки	20	2	18
18	Правила соревнований по другим видам спорта	15	3	12
19	Физиологические основы спортивных тренировок	6	1	5
20	Анализ тренировок, соревнований. Дневник спортсмена.	4	1	3
21	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	324	35	289

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

4-го года обучения

		Всего часов	В т.ч. теоретических	В т. ч. практических
1	Введение	4	2	2
2	Техника безопасности	2	2	-
3	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4	Основы методики обучения и тренировки	10	4	6
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	12	1	11
6	Снаряжение ориентировщика	15	2	13
7	Судейская практика	6	2	4
8	Общая физическая подготовка	54	2	52
9	Специальная физическая подготовка	40	1	39
10	Техническая подготовка	32	4	28
11	Тактическая подготовка	32	4	28
12	Контрольные нормативы	6	-	6
13	Участие в соревнованиях	27	2	25
14	Краеведение	10	2	8
15	Психологическая и морально - волевая подготовка	22	2	20
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
17	Основы туристской подготовки	20	2	18
18	Правила соревнований по другим видам спорта	2	2	-
19	Физиологические основы спортивных тренировок.	8	2	6
20	Анализ тренировок, соревнований. Дневник спортсмена.	4	-	4
21	Планирование спортивной тренировки	10	4	6
22	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		
	Всего часов	324	44	280

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОБЪЕДИНЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
5-го года обучения**

		Всего часов	В т.ч. теоретических	В т. ч. практических
1	Введение	4	2	2
2	Техника безопасности	2	2	-
3	Обзор развития ориентирования	2	2	-
4	Основы методики обучения и тренировки	10	4	6
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	12	1	11
6	Врачебный контроль, самоконтроль	12	2	10
7	Судейская практика	6	2	4
8	Общая физическая подготовка	62	2	60
9	Специальная физическая подготовка	40	1	39
10	Техническая подготовка	32	4	28
11	Тактическая подготовка	32	4	28
12	Контрольные нормативы	6	-	6
13	Участие в соревнованиях	27	2	25
14	Краеведение	15	2	13
15	Психологическая и морально - волевая подготовка	22	2	20
16	Охрана природы, памятников истории и культуры	6	2	4
17	Основы туристской подготовки	20	2	18
18	Анализ тренировок, соревнований. Дневник спортсмена.	7	2	5
19	Планирование спортивной тренировки	7	1	6
20	Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии	Вне сетки часов		

	Всего часов	324	39	285
--	--------------------	------------	----	-----

Объем учебно-тренировочной работы объединения составлен из расчета 36 учебных недель в год с нагрузкой по 9 часов в неделю.