

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование» (1 год обучения)

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	
4	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	-	2	Опрос
6	Основы картографии.	2	2	4	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				Тестирование, участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	8	14	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	2	10	12	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	2	2	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	

7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	4	4	8	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	4	10	14	Зачет
11	Общая физическая подготовка				
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		6	6	Тестирование
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		6	6	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		4	4	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				Тестирование
12.1	Беговая подготовка.		4	4	
12.2	Лыжная подготовка.	-	2	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	-	22	22	
	Всего часов:	48	96	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование» (2 год обучения)

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				

3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	Тестирование
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим	2	-	2	
3.3	Основные средства восстановления	1	-	1	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
3.5	Развитие познавательных психических	2	2	4	
4.	Планирование спортивной тренировки				Опрос
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	6	8	
5	Спортивный инвентарь.	2	2	4	Опрос
6	Основы картографии.	4	2	4	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				Тестирование и участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	2	14	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	10	10	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	-	4	4	
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4	
7.6	Компас и его использование	2	2	4	
7.7	Тактическая подготовка.	4	2	6	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	2	4	6	Опрос
11	Общая физическая подготовка				Тестирование
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		6	6	
11.2	Упражнения, развивающие общую		6	6	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость,		4	4	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				Тестирование

12.1	Беговая подготовка.		4	4	
12.2	Лыжная подготовка.		2	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	26	28	
	Всего часов.	48	96	144	