УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДСЦ "Саксор" г.о. Самара
А.П. Пронин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
на 2016-2017 год

№№	СОДЕРЖАНИЕ	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
		6 ч	9ч	12ч	14 ч	16ч	18 ч	20 ч
1	Вводное занятие. История возникновения и развитии спортивного ориентирования. Охрана природы	4	4	4	2	2	4	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	4	4	4	4	4	6	6
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	4	4	4	4	6	4
4	Топография, условные знаки. Спортивная карта	4	2	4	4	4	4	4
5	Разрядные требования ЕВСК	2	4	4	4	4	4	6
6	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования		4	4	4	4	4	6
7	Правила организации и проведения соревнований	4	4	4	4	4	6	6
8	Основы туристской подготовки	4	4	2	4	4	6	6
	всего часов по теории	**26**	**30**	**30**	**30**	**30**	**40**	**40**
1	Общая физическая подготовка	150	200	200	200	180	170	200
2	Специальная физическая подготовка	60	128	214	278	340	398	420
	Техническая подготовка	46	76	120	140	170	180	224
3	Тактическая подготовка	4	4	6	12	18	24	30
	Корректировка спортивных карт	-	-	-	8	16	16	16
4	Контрольные упражнения и соревнования	20	24	26	32	40	50	50
5	углубленное медицинское обследование	6	6	8	8	8	8	8
6	Востановнительные мероприятия	-	-	20	20	20	40	40
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	12
	Итого практических занятий	**286**	**438**	**594**	**698**	**802**	**896**	**1000**
	ВСЕГО	**312**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**

_____/_____/