

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

**Учебные планы
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»**

Учебный план первого года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62		62	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4	-	4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	

Учебный план второго года обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу. Инструктаж по ТБ»	2	2		Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	4		Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62		62	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4	-	4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	