

**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. Основная»**

**Учебный план первого года обучения**

	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>«Введение программу. Инструктаж по ТБ»</b>	2	2		Беседа
<b>2</b>	<b>«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»</b>	2	2		Беседа
<b>3</b>	<b>«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»</b>	4	4		Тест
<b>4</b>	<b>«Техника и тактика спортивного ориентирования»</b>	108	30	78	Тест, контрольная дистанция
<b>5</b>	<b>«Общая и специальная физическая подготовка»</b>	108		108	Сдача нормативов
<b>6</b>	<b>«Контрольные упражнения и соревнования»</b>	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
<b>7</b>	<b>«Основы туристской подготовки»</b>	42	10	32	Тест
<b>8</b>	<b>«Подведение итогов»</b>	4		4	Беседа
	<b>ИТОГО</b>	296	52	244	

**Учебный план второго года обучения**

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>«Введение программу. Инструктаж по ТБ»</b>	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»	108	30	78	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	108		108	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	296	52	244	

#### Учебный план третьего 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»	130	40	90	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	130		130	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	56	4	52	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	370	62	308	