

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
По программе «Подготовка спортсменов ориентировщиков»
Распределение учебных часов по годам обучения на 46 недель

Содержание занятий	Начальная подготовка (базовый уровень)		Учебно-тренировочные группы (спортивная специализация)				
	1	2	1	2	3	4	5
1. Теоретическая, психологическая подготовка	18	19	35	35	63	63	63
2. Практическая подготовка	244	381	497	497	728	728	728
2.1. Общая физическая подготовка	135	188	227	227	239	239	239
2.2. Специальная физическая подготовка	33	44	102	102	242	242	242
2.3. Техничко-тактическая подготовка	63	116	125	125	166	166	166
2.4. Корректировка спортивных карт	-	8	8	8	13	13	13
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	13	25	35	35	68	68	68
3. Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
4. Восстановительные мероприятия	10	10	16	16	33	33	33
ВСЕГО	276	414	552	552	828	828	828

Учебно - тематический план для групп начальной подготовки

Разделы, темы	Год обучения	
	1	2
1. Теоретическая подготовка	18	19
1.1. Вводное занятие. История ориентирования	2	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	2	2
1.3.Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	3
1.4.Топография, условные знаки. Топографическая карта.	2	3
1.5.Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2	4
1.6.Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	2

1.7.Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.8.Основы туристской подготовки	4	3
2. Практическая подготовка	244	381
2.1. Общая физическая подготовка	135	188
2.2. Специальная физическая подготовка	33	44
2.3. Техническая подготовка	63	116
2.4. Тактическая подготовка		
2.5. Корректировка спортивных карт		8
2.6.Контрольные упражнения и соревнования	13	25
3.Углубленное медицинское обследование	4	4
Восстановительные мероприятия	10	10
Всего часов	276	414

Учебно - тематический план для групп учебно - тренировочного этапа УТГ-1,2

Разделы, темы	Год обучения	
	1	2
1 . Теоретическая подготовка	35	35
1.1.Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	4	4
1.2.Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	3
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4	4
1.4. Планирование спортивной тренировки	5	5
1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	12
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3
1.7.Основы туристской подготовки	4	4
2. Практическая подготовка	497	497
2.1. Общая физическая подготовка	227	227
2.2. Специальная физическая подготовка	102	102
2.3. Техничко-тактическая подготовка	125	125
2.4. Контрольные упражнения и соревнования, судейство	35	35
5. Корректировка спортивных карт	8	8
Углубленное медицинское обследование	4	4
Восстановительные мероприятия	16	16
всего часов	552	552

. Учебно - тематический план для групп учебно - тренировочного этапа УТГ-3-5

Разделы, темы	Год обучения		
	3	4	5
1 . Теоретическая и психологическая подготовка	63	63	63
1.1. Перспективы подготовки оных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	12	12	12
1.2.Основы техники и тактики спортивного ориентирования	14	14	14
1.3.Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	10	10	10
1.4. Педагогический и врачебный контроль над состоянием организма спортсмена	11	11	11
1.5.Правила соревнований по спортивному ориентированию	10	10	10

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	6	6
2. Практическая подготовка	728	728	728
2.1. Общая физическая подготовка	239	239	239
2.2. Специальная физическая подготовка	242	242	242
2.3. Техничко-тактическая подготовка	166	166	166
2.4.Корректировка спортивных карт	13	13	13
2.5.Контрольные упражнения и соревнования, судейство	68	68	68
Углубленное медицинское обследование	4	4	4
Восстановительные мероприятия	33	33	33
Всего часов	828	828	828