## Учебно-тематический план 1-й год обучения

	1-и год ооучени	М		
<b>№</b> п/п	Наименование тем	Теорет.	Практ.	Всего часов
	Kanayaya ofinan anamagayag ya nanayayag	2		2
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и	2		2
2	предупреждение гравматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2
3	Краткие сведения о физиологических основах			
3	спортивной тренировки.			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях	2	_	2
J.1	организма человека.	_		_
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня,	2	-	2
	питание.			
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1
4	Планирование спортивной тренировки			
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	4	6
5	Спортивный инвентарь.	2	_	2
6	Основы картографии.	2	_	2
7	Основы техники и тактики спортивного			
	ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	6	6	12
7.2	Условные знаки спортивных карт.	4	4	8
7.3	Чтение спортивной карты.	-	20	20
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	2	6
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2
9	Краеведение и охрана природы.	4	-	4
10	Основы туристской подготовки.	4	4	8
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	4	4
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	8	8
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	6	6
11.4	Упражнения, развивающие силу.	_	4	4
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.	-	12	12
12.2	Лыжная подготовка.	-	4	4
13	Участие в спортивных соревнованиях.	_	9	9
14	Контрольные тестирования и переводные экзамены	-	6	6
	Всего часов:	45	99	144

## Учебно-тематический план 2-й год обучения

<b>№</b> п/п	Наименование тем	Теорет.	Практ.	Всего часов
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	-	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2
3.3	Основные средства восстановления	1	1	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1
3.5	Развитие познавательных психических процессов	2	1	3
4	Планирование спортивной тренировки			
4.1	Методика ведения спортивного дневника	2	4	6
5	Спортивный инвентарь.	4	4	8
6	Основы картографии.	4	4	8
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	4	4	8
7.2	Условные знаки спортивных карт.	2	2	4
7.3	Чтение спортивной карты.	-	12	12
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	-	4	4
7.5	Технико-вспомогательные действия	2	2	4
7.6	Компас и его использование	4	4	8
7.7	Тактическая подготовка.	8	-	8
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	-	2
9	Краеведение и охрана природы.	2	-	2
10	Основы туристской подготовки.	2	6	8
11	Общая физическая подготовка			
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.	-	4	4
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.	-	4	4
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	-	2	2
11.4	Упражнения, развивающие силу.	_	2	2
12	Специальная физическая подготовка			
12.1	Беговая подготовка.	_	10	10
12.2	Лыжная подготовка.	_	8	8
13	Участие в спортивных соревнованиях.	-	12	12
14	Контрольные тестирования и переводные экзамены	-	6	6
14		10		
	Всего часов:	48	96	144

## Учебно-тематический план 3-й год обучения

<b>№</b> п/п	Наименование тем	Теорет.	Практ.	Всего часов
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	2	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	1	2
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.			
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	-	1
3.3	Основные средства восстановления	1	1	2
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1
3.5	Развитие познавательных психических процессов	1	-	1
4	Планирование спортивной тренировки	1	4	5
4.1	Методика ведения спортивного дневника			
5	Спортивный инвентарь.	2	6	8
6	Основы картографии.	2	2	4
7	Основы техники и тактики спортивного			
	ориентирования			
7.1	Легенды контрольных пунктов	-	1	1
7.2	Чтение спортивной карты.	-	16	16
7.3	Порядок работы на контрольном пункте	-	2	2
7.4	Технико-вспомогательные действия	-	2	2
7.5	Тактическая подготовка.	10	-	10
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	-	1
9	Краеведение и охрана природы.	1	4	5
10	Основы туристской подготовки.	1	2	3
11	Инструкторская и судейская практика.		4	4
12	Общая физическая подготовка			
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.	_	10	10
12.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		10	10
12.3	Упражнения, развивающие гибкость,	_	6	6
	координацию.			
12.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8
13	Специальная физическая подготовка			
13.1	Беговая подготовка.	-	8	8
13.2	Лыжная подготовка.	-	6	6
14	Участие в спортивных соревнованиях.	-	12	12
15	Контрольные тестирования и переводные экзамены		6	6
	Всего часов:	29	115	144

## Учебно-тематический план 4-й год обучения

3.1  3.2  3.3  3.4  4  4.1  5  6  7  7.1  7.2  7.3  8	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии.	2 2 4 2 2 2 2 4 2	- 2 - - 2 - 4 4	2 4 2 4 2 4 2
2 3 3.1 3.2 3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	ориентирования в России и за рубежом. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 4 2 2 2 4	- - 2 -	2 4 4 2
3 3.1 3.2 3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.  Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.  Основные средства восстановления  Врачебный контроль и самоконтроль  Планирование спортивной тренировки  Методика ведения спортивного дневника  Спортивный инвентарь.  Основы картографии.  Основы техники и тактики спортивного	2 4 2 2 2 4	- - 2 -	2 4 4 2
3 3.1 3.2 3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	соревнованиях.  Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.  Основные средства восстановления  Врачебный контроль и самоконтроль  Планирование спортивной тренировки  Методика ведения спортивного дневника  Спортивный инвентарь.  Основы картографии.  Основы техники и тактики спортивного	2 4 2 2 2 4	- - 2 -	2 4 4 2
3.1  3.2  3.3  3.4  4  4.1  5  6  7  7.1  7.2  7.3  8	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.  Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 2 4	4	4 2
3.1  3.2  3.3  3.4  4  4.1  5  6  7  7.1  7.2  7.3  8	спортивной тренировки.  Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.  Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 2 4	4	4 2
3.2 3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 2 4	4	4 2
3.2 3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	организма человека.  Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.  Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 2 4	4	4 2
3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 2 4	4	4 2
3.3 3.4 4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	питание. Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 2 4	4	4 2
3.4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8 9 10	Основные средства восстановления Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 4	4	2
3.4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8 9 10	Врачебный контроль и самоконтроль Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 2 4	4	2
4 4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8	Планирование спортивной тренировки Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	2 4		
4.1 5 6 7 7.1 7.2 7.3 8 9 10	Методика ведения спортивного дневника Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	4		
5 6 7 7.1 7.2 7.3 8 9 10	Спортивный инвентарь. Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного	4		
7.1 7.2 7.3 8 9	Основы картографии. Основы техники и тактики спортивного		4	6
7 7.1 7.2 7.3 8 9 10	Основы техники и тактики спортивного	2	'	8
7.1 7.2 7.3 8 9	-		6	8
7.2 7.3 8 9 10				
7.2 7.3 8 9 10	ориентирования.			
7.3 8 9 10	Легенды контрольных пунктов.	2	2	4
9 10	Чтение спортивной карты.	2	12	14
9 10	Тактическая подготовка.	-	2	2
10	Правила соревнований по спортивному	-	16	16
10	ориентированию.			
	Краеведение и охрана природы.	_	2	2
1.1	Основы туристской подготовки.	_	2	2
11	Инструкторская и судейская практика.	-	12	12
12	Общая физическая подготовка			
12.1	Упражнения, развивающие быстроту.		4	4
12.2 У1	пражнения, развивающие общую выносливость.		4	4
12.3	Упражнения, развивающие гибкость,	_	4	4
	координацию.			
12.4	Упражнения, развивающие силу.	-	8	8
13	Специальная физическая подготовка			
13.1	Беговая подготовка.	_	8	8
13.2	Лыжная подготовка.	-	6	6
14		_	12	12
	Участие в спортивных соревнованиях.		6	6
	Участие в спортивных соревнованиях. нтрольные тестирования и переводные экзамены	i	ı -	