УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СТАРТ»

Учебно-тематический план группы 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
I.	Тактико-техническая подготовка				
1	Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как ид спорта.	10	10		
2	Топографическая подготовка:	20		16	4
3	Техническая подготовка	52	2	26	24
4	Тактическая подготовка	20	5	11	4
5	Жизнеобеспечение туриста. Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Гигиена и обеспечение безопасности в условиях полевого лагеря.	6	2		4
6	Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях.	30			30
7	Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивному ориентированию	4	2	2	
II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общефизическая подготовка	26		6	20
2	Специальная физическая подготовка	26		2	24
3	Игры	16		4	12
4	Медицинский контроль и тесты	6	1	3	2
ИТОГО:		**216**	**22**	**70**	**124**
Участие в соревнованиях:		Вне сетки часов			

Учебно-тематический план группы 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					

1	Организационное занятие. Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.	15	11	4	-
2	Топографическая подготовка:	20	-	17	3
3	Техническая подготовка	80	-	38	42
4	Тактическая подготовка	20	-	14	6
5	Снаряжение ориентировщика	8	-	8	
6	Жизнеобеспечение туриста	6	1	1	4
7	Учебные соревнования и спортивные состязания. Участие в лагерях.	50	-	-	50
8	Организация и проведение соревнований	11	3	4	4
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общефизическая подготовка	40	-	10	30
2	Специальная физическая подготовка	54	-	8	46
3	Игры	10	-	-	10
4	Медицинский контроль и тесты	10	4	4	2
ИТОГО:		**324**	**19**	**108**	**197**
Участие в соревнованиях:		Вне сетки часов			

Учебно-тематический план группы 3 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
ТАКТИКО-ТИХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Техника безопасности. Ориентирование как вид спорта.	10	7	3	
2	Топографическая подготовка:	20		8	12
3	Техническая подготовка	83	18	23	42
4	Тактическая подготовка	20	4	8	8
5	Жизнеобеспечение туриста. Снаряжение ориентировщика	18	6	8	4
6	Учебные соревнования и спортивные состязания.	50			50
7	Организация и проведение соревнований	11		3	8
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общефизическая подготовка	40		10	30
2	Специальная физическая подготовка	55	2	5	48
3	Игры	8			8

4	Медицинский контроль и тесты	9	1	5	3
ИТОГО:		**324**	**38**	**73**	**213**
Участие в соревнованиях:		Вне сетки часов			

2.4. Учебно-тематический план группы 4-7 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
ТАКТИКО-ТИХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Организационное занятие	2	2		
2	Техническая подготовка по видам спортивного ориентирования (маркированная трасса, заданное направление)	66	12	16	38
3	Тактическая подготовка	66	12	16	38
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1	Общая и специальная, спортивные игры	50		10	40
2	Участие в соревнованиях различных масштабов	140	16		124
3	Совершенствование спортивного мастерства	Вне сетки часов			
ИТОГО:		**324**	**42**	**42**	**240**