

Приложение № 7

К приказу №723
от «24» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« ____ » _____ 2023 г.

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Брусова О.В.

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	10	11	9	10	10	8	11	10	6	11	25	15	136
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3		2	28
4	Техническая, тактическая подготовка	9	10	8	10	9	8	8	8	8	10		8	96
5	Участие в спортивных соревнованиях						1	1	1	1				4
6	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
7	Инструкторская и судейская практика					1	1			1	1			4
8	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов	26	26	24	26	26	24	26	26	24	28	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Брусова О.В.

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	13	9	10	12	11	10	10	8	7	9	19	18	136	
3	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4			28	
4	Техническая, тактическая подготовка	8	9	7	9	8	6	8	8	8	12	6	7	96	
5	Участие в спортивных соревнованиях						1	1	1	1				4	
6	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4	
7	Инструкторская и судейская практика				1			1	1	1				4	
8	Медицинское обследование		2							2				4	
	Всего часов	28	26	22	28	26	24	26	26	24	28	28	28	312	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для спортивно-оздоровительной группы
на 2023 – 2024 уч.г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4	Техническая, тактическая подготовка	5	2	3	4	6	4	7	2	2	9	11	11	66
5	Зачетные переводные требования	2							2					4
6	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов	23	20	19	20	22	20	23	20	20	25	24	24	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2023-2024 уч.г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П..**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	21	19	12	20	10	13	20	17	13	21	21	21	208	
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	
4	Техническая, тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	
5	Корректировка Спортивных карт													--	
6	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	18	
7	Зачетные требования	2				2				2				6	
8	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
9	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10	
10	Медицинское Обследование		2							2				4	
	Всего часов	45	45	37	45	37	38	46	42	42	47	47	47	520	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Кижло С.П.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	9	13	12	8	11	12	10	8	6	19	20	18	146
3	Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4			28
4	Техническая, тактическая подготовка	8	9	7	9	8	6	8	8	8	2	6	7	86
5	Участие в спортивных соревнованиях						1	1	1	1				4
6	Инструкторская и судейская практика				1			1	1		1			4
6	Зачетные и переводные нормативы	2							2					4
7	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов	24	28	26	24	24	24	26	26	24	29	29	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Соловьева А.В.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	19	19	16	18	14	13	20	18	13	21	21	21	21	208
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая, тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Корректировка Спортивных карт														--
6	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	18
7	Зачетные требования	2				2				2					6
8	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Восстановительны е мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
10	Медицинское Обследование		2							2					4
	Всего часов	43	45	41	43	41	38	44	42	42	47	47	47	47	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Соловьева А.В.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
2	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	Специальная физическая подготовка	21	18	15	20	15	12	20	19	14	25	23	24	226
4	Техническая, тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5	Корректировка Спортивных карт													
6	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	Зачетные требования		2							2				
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
9	Восстановительны е мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	20
10	Медицинское обследование		2	2						2				6
	Всего часов	61	62	57	61	56	53	61	59	59	67	66	66	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Фомина С.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	16	12	14	13	12	11	11	10	12	12	10	11	144	
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	28	
4	Техническая, тактическая подготовка	6	5	5	8	8	5	8	7	8	10	11	11	92	
5	Тестирование, зачетные требования	1				1				1	1			4	
6	Инструкторская и судейская практика				1		1	1			1			4	
7	Медицинское обследование и контроль		2						2					4	
	Всего часов	28	24	24	28	26	22	26	24	26	30	27	27	312	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Фомина С.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	19	19	16	18	14	13	18	17	13	20	20	21	208	
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	
4	Техническая, тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	
5	Корректировка Спортивных карт													--	
6	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	18	
7	Зачетные требования	2				2				2				6	
8	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
9	Восстановительны е мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10	
10	Медицинское Обследование		2							2				4	
	Всего часов	43	45	41	43	41	38	44	42	42	47	47	47	520	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2023-2024 уч.г.**

Тренер-преподаватель: Фомина С.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
2	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	Специальная физическая подготовка	21	18	15	20	15	12	20	19	14	25	23	24	226
4	Техническая, тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5	Корректировка Спортивных карт													-
6	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	Зачетные требования, тестирование		2							2				4
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
9	Восстановительны е мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	20
10	Медицинское обследование		2	2						2				6
	Всего часов	61	62	57	61	56	53	61	59	59	67	66	66	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников