

УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «___» _____ 2022г.

**Годовой учебный план
 по спортивному ориентированию
 для группы начальной подготовки 2 года обучения
 на 2022-2023 уч.г.
 Тренер-преподаватель: Брусова О.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая Подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая Подготовка	14	14	13	14	13	13	14	14	14	15	15	15	168
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	9	10	10	11	11	120
4	Технико- тактическая подготовк	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	7	7	72
5	Соревновательная подготовка	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3	22
6	Зачетные требования								2	2				4
7	Медицинское Обследование			3							3			6
	Всего часов	34	34	34	34	32	32	34	34	34	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2022-2023 уч.г.
Тренер-преподаватель: Брусова О.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая Подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая Подготовка	14	14	13	14	13	13	14	14	14	15	15	15	168
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	9	10	10	11	11	120
4	Технико- тактическая подготовк	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	7	7	72
5	Соревновательная подготовка	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3	22
6	Зачетные требования								2	2				4
7	Медицинское Обследование			3							3			6
	Всего часов	34	34	34	34	32	32	34	34	34	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч.г.
Тренер-преподаватель: Брусова О.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
2	Общая физическая подготовка	20	20	18	21	20	18	21	20	18	20	22	22	240
3	Специальная физическая подготовка	15	14	12	14	14	13	15	14	12	13	15	15	166
4	Технико-тактическая подготовка	11	10	9	12	11	9	12	10	8	12	11	11	126
5	Корректировка спортивных карт	1	1									2	2	6
6	Восстановительные мероприятия	2	1		2	1	1	2	1	1	3	3	3	20
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
8	Зачетные и переводные испытания								2	2				4
9	Медицинское обследование			5							5			10
	Всего часов:	54	51	48	54	51	45	54	51	45	57	57	57	624

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2022-2023 уч.г.
Тренер-преподаватель: Брусова О.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	30
2	Общая физическая подготовка	16	16	15	16	16	15	16	16	15	17	18	18	194
3	Специальная физическая подготовка	17	17	17	18	18	17	18	17	17	18	19	19	212
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	9	10	11	11	11	10	9	11	12	12	126
5	Корректировка спортивных карт	1	1			1					1	1	1	6
6	Восстановительные мероприятия	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	20
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
8	Зачетные и переводные испытания								2	2				4
9	Медицинское обследование			5							5			10
	Всего часов:	531	51	51	51	51	48	51	51	48	57	57	57	624

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловьева А.В.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	17	13	21	16	14	13	16	19	14	23	26	21	213
3	Специальная Физическая подготовка	26	31	20	30	27	21	24	24	14	26	28	28	299
4	Технико-тактическая подготовка	23	21	22	25	23	21	25	25	28	27	23	29	292
5	Инструкторская и судейская практика		3				3		3	3				12
6	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
7	Участие в спортивных мероприятиях	2		2			2			2				8
8	Зачетные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Медицинское обследование		2							2				4
10	Психологическая подготовка		1		1	1		1		1	1			6
	Всего часов:	78	81	75	82	75	70	76	81	74	81	81	82	936

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловьева А.В.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	17	13	21	16	14	13	16	19	14	23	26	21	213
3	Специальная Физическая подготовка	26	31	20	30	27	21	24	24	14	26	28	28	299
4	Технико-тактическая подготовка	23	21	22	25	23	21	25	25	28	27	23	29	292
5	Инструкторская и судейская практика		3				3		3	3				12
6	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
7	Участие в спортивных мероприятиях	2		2			2			2				8
8	Зачетные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Медицинское обследование		2							2				4
10	Психологическая подготовка		1		1	1		1		1	1			6
	Всего часов:	78	81	75	82	75	70	76	81	74	81	81	82	936

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2022-2023 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 Подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая Подготовка	14	14	13	14	13	13	14	14	14	15	15	15	168
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	9	10	10	11	11	120
4	Технико- тактическая подготовк	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	7	7	72
5	Соревновательная подготовка	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3	22
6	Зачетные требования								2	2				4
7	Медицинское Обследование			3							3			6
	Всего часов	34	34	34	34	32	32	34	34	34	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	17
2	Общая физическая подготовка	14	15	10	17	16	12	17	18	12	26	17	15	189
3	Специальная Физическая подготовка	12	17	14	20	20	13	13	16	11	16	23	25	200
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	12	12	13	12	11	11	11	12	15	15	144
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2			2	2	2	2				14
6	Участие в спортивных мероприятиях	1	1	1			1	1	1	1				7
7	Зачетные и переводные испытания	6	6	6			4	4	4	4				34
8	Медицинское обследование	2					2			2				6
9	Восстановительные мероприятия	2								2				4
10	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
	Всего часов:	51	54	48	51	51	48	51	54	48	56	56	56	624

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	17	13	21	16	14	13	16	19	14	23	26	21	213
3	Специальная Физическая подготовка	26	31	20	30	27	21	24	24	14	26	28	28	299
4	Технико-тактическая подготовка	23	21	22	25	23	21	25	25	28	27	23	29	292
5	Инструкторская и судейская практика		3				3		3	3				12
6	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
7	Участие в спортивных мероприятиях	2		2			2			2				8
8	Зачетные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Медицинское обследование		2							2				4
10	Психологическая подготовка		1		1	1		1		1	1			6
	Всего часов:	78	81	75	82	75	70	76	81	74	81	81	82	936