

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« ____ » _____ 2024 г.

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024 – 2025 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			40
2	Общая физическая подготовка	8	8	11	8	8	7	8	7	9	7	22	22	125
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
4	Техническая, тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	56
5	Зачетные переводные требования								2					2
6	Медицинское обследование						1		1		1			3
	Всего часов		2							2				4
		20	22	23	20	20	20	20	22	23	20	25	25	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	98
2	Общая физическая подготовка	19	19	20	21	17	15	19	17	14	16	16	15	208
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	10	10	90
4	Техническая, тактическая подготовка	8	7	8	8	7	6	8	8	8	8	9	9	94
5	Корректировка Спортивных карт									3				3
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1		1	1	1	1	1	1	2	3	3	16
8	Инструкторская и судейская практика								1	1	1	1	1	5
9	Восстановительны е мероприятия									1	1	1	1	4
10	Медицинское Обследование			2										2
	Всего часов	43	42	45	45	40	37	43	42	43	43	49	48	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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	8	7	55
2	Общая физическая подготовка	15	17	10	16	10	10	13	12	11	12	8	10	144
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
4	Техническая, тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	66
5	Участие в спортивных соревнованиях								2					2
6	Инструкторская и судейская практика									1	1	1		3
6	Зачетные и переводные нормативы							1			1	1	1	4
7	Медицинское обследование								2					2
	Всего часов			2										2
		26	28	24	28	22	22	26	28	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	18	20	17	19	13	15	16	19	11	15	22	23	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	42	46	42	44	40	40	42	44	40	42	49	49	520	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для группы ССМ-1
на 2024-2025 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	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	16	136
2	Общая физическая подготовка	17	18	18	18	15	15	20	17	19	17	30	30	234
3	Специальная физическая подготовка	33	32	32	34	30	26	30	30	26	21	17	17	328
4	Техническая, тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	5	5	5	7	7	10	10	10	75
6	Корректировка Спортивных карт		2					2		2				6
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1			1	1	1	1	1	1	9
8	Восстановительны е мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов	76	79	79	79	72	68	80	77	79	76	85	85	936

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	7	53
2	Общая физическая подготовка	13	15	15	13	15	13	13	15	10	11	6	5	144
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	7	34
4	Техническая, тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	66
5	Тестирование, зачетные требования									2				2
6	Участие в спортивных соревнованиях										1	1	1	3
7	Инструкторская и судейская практика									1	1	1	1	4
8	Медицинское обследование и контроль			2						2				4
9	Восстановительные мероприятия											1	1	2
	Всего часов	24	26	28	24	26	24	24	26	26	24	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 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	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	17	17	114
2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	21	21	212
3	Специальная физическая подготовка	20	23	22	23	18	14	21	22	13	19	12	11	218
4	Техническая, тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	104
5	Корректировка Спортивных карт	2								3				5
6	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
7	Зачетные требования		2							2				4
8	Инструкторская и судейская практика						1	1	1	1	1	1	1	7
9	Восстановительны е мероприятия	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	20
10	Медицинское Обследование			2						2				4
	Всего часов	59	62	61	61	56	53	59	60	59	59	70	69	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по спортивному ориентированию
для учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2024-2025 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	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	17	17	114
2	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	21	21	212
3	Специальная физическая подготовка	20	23	22	23	18	14	21	22	13	19	12	11	218
4	Техническая, тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	104
5	Корректировка Спортивных карт	2								3				5
6	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
7	Зачетные требования, тестирование		2							2				4
8	Инструкторская и судейская практика						1	1	1	1	1	1	1	7
9	Восстановительны е мероприятия	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	20
10	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов	59	62	61	61	56	53	59	60	59	59	70	69	728

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников