

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 156 часов.  
Стартовый уровень 7-10 лет.  
Спортивно-оздоровительная группа.**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	<b>1.1.</b> Вводное занятие.	1	1	-	
	<b>1.2.</b> История спортивного ориентирования.	1	1	-	опрос
	<b>1.3.</b> Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Снаряжение ориентировщика; топография, условные знаки.	2	1	1	опрос
	<b>1.4.</b> Гигиена, режим дня, врачебный контроль.	2	1	1	опрос
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>137</b>	
	<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>4</b>	<b>67</b>	
	<b>2.1.1.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств.	23	1	22	
	<b>2.1.2.</b> Основные виды движений.	14	1	13	
	<b>2.1.3.</b> Подвижные игры и эстафеты.	24	1	23	
	<b>2.1.4.</b> Упрощенные формы спортивных упражнений.	10	1	9	
	<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
	<b>2.2.1.</b> Знакомство с инвентарём ориентировщика.	1	1	-	
	<b>2.2.2.</b> Воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.	11	1	10	
	<b>2.2.3.</b> Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств важных для спортивного ориентирования.	28	1	27	
	<b>2.3. Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	
	<b>2.3.1.</b> Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	1	1	
	<b>2.3.2.</b> Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика	14	1	13	
	<b>2.3.3.</b> Техника ориентирования, её значение.	3	1	2	
	<b>2.3.4.</b> Передвижение классическими лыжными ходами	7	1	6	
	<b>2.3.5.</b> Обучение передвижений на лыжах, преодолению подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	4	1	3	
	<b>2.3.6.</b> Обучение поворотам на месте переступанием, способы торможения, спуск.	4	1	3	
	<b>2.4. Контрольные упражнения и соревнования.</b>				
	<b>2.4.1.</b> Участие в одном соревновании по спортивному ориентированию дистанция кросс-выбор, дистанция 350м,400м,450м.	1		1	Участие
	<b>2.4.2.</b> Участие в соревнованиях по ориентированию на лыжах 350м,400м,450м.	1		1	Участие
	<b>2.4.3.</b> Выполнение контрольных нормативов	3		3	Участие
	<b>Итого:</b>	<b>156</b>	<b>17</b>	<b>139</b>	