

Учебный план «Спортивное Ориентирование»
2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивное ориентирование	117	39	78	
1.1	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Ориентирование, как интересная игра. Виды ориентирования.	3	3	0	Опрос, анкетирование.
1.2	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности, лощия.	18	6	12	Тестирование, соревнования
1.3	Условные знаки. Виды условных знаков.	15	3	12	Зачет по условным знакам в виде игры
1.4	Компас. Работа с компасом	18	6	12	Тестирование, соревнования
1.5	Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам	12	3	9	Тестирование, соревнования
1.6	GPS ориентирование	18	6	12	GPS ориентирование
1.7	Понятие о технике спортивного ориентирования	12	3	9	Сдача зачета на местности
1.8	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	9	3	6	Тестирование Прохождение учебной дистанции.
1.9	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	9	3	6	Педагогическое наблюдение
1.10	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию	3	3	0	Опрос обучающихся
2	Основы гигиены и первой помощи	18	7	11	

2.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	6	3	3	Опрос обучающихся
2.2	Походная аптечка	3	1	2	Тестирование
2.3.	Основные приемы оказания первой помощи	9	3	6	Сдача зачета
3	Физическая подготовка	87	15	75	
3.1	Общая физическая подготовка	15	3	12	Сдача установленных нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Сдача установленных нормативов
3.3	Лыжная подготовка	15	6	9	Сдача установленных нормативов
3.4	Беговая подготовка	18	3	15	Сдача установленных нормативов
4	Соревнования	21		21	Прохождения дистанции
	Всего часов:	222	61	161	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191075
Владелец Якимова Наталья Викторовна
Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025