

Годовой учебный план по виду спорта «Спортивное ориентирование» дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1год обучения		2год обучения		3год обучения		1год обучения		2год обучения		3год обучения		4год обучения		5год обучения	
		Недельная нагрузка в часах															
		5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3		3		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)															
		12-24		12-24		12-24		6-12		6-12		6-12		6-12		6-12	
		1	Общая физическая подготовка	45%	117	44%	137	44%	183	40%	208	40%	208	40%	208	28%	175
2	Специальная физическая подготовка	11%	29	11%	34	11%	46	16%	83	16%	83	16%	83	30%	187	32%	200
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		1%	3	1%	4	3%	16	4%	21	4%	21	7%	44	8%	50
4	Техническая подготовка	18%	46	16%	50	15%	63	11%	57	10%	52	10%	52	7%	44	7%	44
5	Тактическая подготовка	9%	23	10%	31	11%	46	9%	47	9%	47	10%	52	7%	44	6%	38
6	Теоретическая подготовка	6%	16	7%	22	7%	29	8%	42	7%	37	7%	37	6%	38	5%	31
7	Психологическая подготовка	7%	18	7%	22	7%	29	8%	42	9%	47	8%	42	9%	56	6%	38

8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1%	3	1%	3	1%	4	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
9	Инструкторская практика	1%	3	1%	3	1%	4	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
10	Судейская практика	1%	3	1%	3	1%	4	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5%	1	0,5%	2	0,5%	2	1%	5	1%	5	1%	5	1%	6	1%	6
12	Восстановительные мероприятия	0,5%	1	0,5%	2	0,5%	2	1%	5	1%	5	1%	5	2%	12	2%	12
Общее количество		100	260	100	312	100	416	100	520	100	520	100	520	100%	624	100%	624