

Кикбоксинг

Спортивно – оздоровительный этап

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	12	14	16	16	14	12	114
2	Специальная физическая подготовка	5	6	6	7	8	8	10	10	9	69
3	Технико-тактическая подготовка	2	2	3	3	4	4	5	4	4	31
4	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	10
5	Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
6	Контрольные соревнования										
7	Инструкторская и судейская практика										
8	Восстановительные мероприятия										
9	Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	-	-	4	8
10	Воспитательная работа	В процессе занятий									
11	Всего за месяц	25	18	21	22	28	28	33	28	33	236
	Всего за год	236									

Этап начальной подготовки (1 год обучения)

Месяц	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Общая физическая подготовка	16	16	14	16	11	12	15	15	13			128
Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	5	5	4			40
Технико-тактическая подготовка	4	6	5	5	4	5	5	5	4			43
Медицинский контроль												
Зачётные и переводные требования									4			4
Всего за месяц	26	28	24	26	20	22	26	26	26			224

Этап начальной подготовки (2 года обучения)

Месяц	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Общая физическая подготовка.	19	20	18	21	10	16	20	18	18			160
Специальная физическая подготовка	9	8	7	9	7	7	8	7	6			68
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	11	9	9	10	10	10			89
Восстановительные мероприятия												0
Инструкторская и судейская практика												0
Медицинский контроль		3						3				6
Зачётные и переводные требования									4			4
Всего за месяц	39	42	36	42	27	33	39	39	39	0	0	336

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения

Месяц	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1		-	9
Общая физическая подготовка	24	20	16	21	10	18	18	18	20			165

Специальная физическая подготовка	21	22	22	23	18	23	25	24	20			19 8
Технико-тактическая подготовка	32	35	33	36	25	30	34	32	30			28 7
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль		3						3				6
Зачётные и переводные требования									4			4
Всего за месяц	78	81	72	81	54	72	78	78	75			66 9

Лыжные гонки

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

Содержание занятий		месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
I. Теоретическая подготовка												
1.	История развития лыжного спорта, традиции ДЮСШ		1					1			1	3
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1		1					1	1		4
3.	Выбор и подготовка лыжного инвентаря			1								1
4.	Применение лыжных мазей и парафинов				1		1	1				3
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1		1							3
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам					1	1					2
	итого:	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	16
II. Практическая подготовка												
	ОФП											
1.	Ходьба, кросс, ходьба на лыжах I зона интенсивности	5	5	5	8	8	9	10	7	5	5	67
2.	Спортивные игры	4	4	5	2	-	-	-	9	5	4	33
3.	Прыжковые упражнения	2	2	1	-	-	-	-	-	2	2	9
4.	Работа с резиновыми амортизаторами	1	1	2	1	-	-	-	-	-	2	7
5.	Общеразвивающие упражнения	4	4	6	2	-	1	1	6	6	4	34
	итого:	16	16	19	13	8	10	11	22	18	17	150
	СФП											
1.	Ходьба, кросс, ходьба на лыжах II – IV зона интенсивности	2	2	2	5	3	5	5	1	2	4	31
2.	Имитация лыжных ходов	1	1	1							1	4
3.	Круговая тренировка	1	1	1					1	1	1	6
	итого:	4	4	4	5	3	5	5	2	3	6	41
	ТТП											
1.	Имитационные упражнения на месте и в движении	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	4
2.	Техника классического хода	1	1	-	3	2	3	2	-	-	1	13
3.	Техника конькового хода	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	3
4.	Горнолыжная техника	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
	итого:	2	2	1	4	3	4	4	-	-	2	22
1.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.	Соревнования и контрольные испытания	1	1	-	2	3	3	4	-	1	-	15
4.	Медицинские обследования	1	1						1	1	-	4
	Итого часов:	26	26	26	26	18	24	26	26	24	26	248

Учебно-тренировочный этап 1-2-й года обучения (начальная спортивная специализация)

Содержание занятий		месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	
I. Теоретическая подготовка												
1.	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр	1									1	2
2.	Влияние физических нагрузок на организм занимающихся								1	2		3
3.	Основы техники лыжных ходов	1	1	1				1			1	5
4.	Характеристика лыжных мазей, парафинов и их применение				1	1						2
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам			1			1					2
6.	Педагогический и врачебный контроль		1						1			2
7.	Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям				1	1	1	1				4
	Итого, час.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
II. Практическая подготовка												
ОФП												
1.	Ходьба, кросс, ходьба на лыжах I зона интенсивности	6	7	17	18	9	14	13	9	16	12	121
2.	Спортивные игры	6	5	5	2	-	-	2	12	7	6	45
3.	Работа на тренажерах	4	4	5	1	1	1	-	14	8	5	43
4.	Прыжковые упражнения	3	3	2	-	-	-	-	-	2	3	13
5.	Работа с резиновыми амортизаторами	3	3	4	1	1	2	1	-	2	4	21
6.	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	1	2	2	2	8	4	2	27
	Итого, час.	24	24	35	23	13	19	18	43	39	32	270
СФП												
1.	Кросс, ходьба на лыжах II-IV зона интенсивности	5	7	6	16	10	12	14	1	4	6	81
2.	Лыжероллеры	3	4	-	-	-	-	-	-	1	3	11
3.	Имитационные упражнения	3	3	2	-	-	-	-	-	-	4	12
4.	Круговая тренировка (СПУ)	3	2	2	-	-	-	-	1	1	2	11
	Итого, час.	14	16	10	16	10	12	14	2	6	15	115
ТТП												
1.	Имитационные упражнения на месте и в движении	2	2	1	-	-	-	-	-	2	2	9
2.	Техника классического хода	3	3	2	4	3	3	4	-	-	2	24
3.	Техника конькового хода	1	1	1	3	2	2	3	-	-	-	13
4.	Горнолыжная техника	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	4
	Итого, час.	6	6	4	8	6	6	8	0	2	4	50
Восстановительные мероприятия		2	2	-	1	2	2	2	2	1	1	15
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Соревнования и контрольные испытания		2	2	-	4	6	7	7	-	1	1	30
Медицинские обследования		1	2	-	-	-	-	-	2	-	1	6
Итого часов		51	54	51	54	39	48	51	51	51	56	506

Учебно- тренировочный этап 3-й года обучения (начальная спортивная специализация)

[illegible]

1.	Углубленное медицинское обследование, восстановительные средства и мероприятия		1				1		1	1		4
2.	Основы методики подготовки лыжника гонщика	1	1				1					3
3.	Основы техники лыжных ходов	1		1	2	2		1			1	8
4.	Перспективы планирования подготовки лыжника-гонщика			1						1	1	3
5.	Наблюдение за выступлениями Российских лыжников на международных соревнованиях							1	1			2
	Итого, час.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
II. Практическая подготовка												
ОФП												
1.	Ходьба, кросс, ходьба на лыжах I зона интенсивности	7	8	14	16	7	12	11	15	12	10	112
2.	Спортивные игры	6	5	3	3			2	14	10	5	48
3.	Работа на тренажерах	2	2	2					16	8	2	32
4.	Прыжковые упражнения	2	2							3	4	11
5.	Работа с резиновыми амортизаторами	3	3	3	1	1	1	1		4	3	20
6.	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	1	1	2	2	10	4	2	28
	Итого, час.	22	22	24	21	9	15	16	55	41	26	251
СФП												
1.	Кросс, ходьба на лыжах II-IV зона интенсивности	10	11	16	20	8	12	14	1	4	8	104
2.	Лыжероллеры	5	5							2	4	16
3.	Имитационные упражнения	4	4	2							4	14
4.	Круговая тренировка (СПУ)	3	2	2					1	2	2	12
	Итого, час.	22	22	20	20	8	12	14	2	8	18	146
ТТП												
1.	Имитационные упражнения на месте и в движении	1	1						1	2	2	7
2.	Техника классического хода	3	3	3	5	5	5	3			2	29
3.	Техника конькового хода	2	2	1	3	4	3	5				20
4.	Горнолыжная техника				2	1	1	1				5
5.	Морально-волевая подготовка лыжников-гонщиков				2		1	1				4
	Итого, час.	6	6	4	12	10	10	10	1	2	4	65
	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3		2	2	25
	Инструкторская и судейская практика	2	2				2	2		2		10
	Соревнования и контрольные испытания	3	3	1	3	10	10	12		1	2	45
	Медицинские обследования	1	2						2		1	6
	Итого часов	61	62	54	61	42	54	59	62	58	55	568

Учебно- тренировочный этап 4-й года обучения (начальная спортивная специализация)

Содержание занятий		месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	V I	
I. Теоретическая подготовка												
1.	Педагогический контроль, углубленное медицинское обследование, восстановительные средства и мероприятия		1						1	1	1	4
2.	Основы методики подготовки лыжника гонщика	1	1		1	1						4

3.	Основы техники лыжных ходов	1		1	1		2	2			1	8
4.	Перспективы планирования подготовки лыжника-гонщика			1		1				1		3
5.	Вступление Российских лыжников на международные соревнования, ЧМ, ОИ						1	1	1			3
	Итого, час.	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	22
II. Практическая подготовка												
ОФП												
1.	Ходьба, кросс, ходьба на лыжах I зона интенсивности	8	8	19	12	6	10	13	14	13	10	113
2.	Спортивные игры	7	7	5	2	2	2	2	15	10	5	57
3.	Работа на тренажерах	3	3	2	2	1			18	10	3	42
4.	Прыжковые упражнения	2	2							3	4	11
5.	Работа с резиновыми амортизаторами	3	3	3	2		1	1		4	4	21
6.	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	1	1	1	10	4	4	29
	Итого, час.	25	25	31	20	10	14	17	57	44	30	273
СФП												
1.	Кросс, ходьба на лыжах II-IV зона интенсивности	11	14	18	30	12	15	17	2	6	15	140
2.	Лыжероллеры	6	6	2						2	6	22
3.	Имитационные упражнения	5	5	3							3	16
4.	Круговая тренировка (СПУ)	4	4	2					2	2	4	18
	Итого, час.	26	29	25	30	12	15	17	4	10	28	196
ТПП												
1.	Имитационные упражнения на месте и в движении	1	1						1	2	2	7
2.	Техника классического хода	3	3	3	5	5	5	3			2	29
3.	Техника конькового хода	2	2	1	3	4	3	5				20
4.	Горнолыжная техника				2	1	1	1				5
5.	Морально-волевая подготовка лыжников-гонщиков				2		1	1				4
	Итого, час.	6	6	4	12	10	10	10	1	2	4	65
Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	3	3	3		2	2	25
Инструкторская и судейская практика		2	2		2		3	3		2		14
Соревнования и контрольные испытания		3	3		2	12	14	16		2	3	55
Медицинские обследования		1	2						2		1	6
Итого часов		68	72	65	71	49	62	69	66	64	70	656

Учебно- тренировочный этап 5-й года обучения (начальная спортивная специализация)

Содержание занятий		месяцы										Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	
I. Теоретическая подготовка												
1.	Педагогический контроль, углубленное медицинское обследование, восстановительные средства и мероприятия		1						1	1	1	4
2.	Основы методики подготовки лыжника гонщика	1	1		1	1						4
3.	Основы техники лыжных ходов	1		1	1		2	2			1	8
4.	Перспективы планирования подготовки лыжника-гонщика			1		1				1		3
5.	Вступление Российских лыжников на меж-						1	1	1			3

	дународных соревнованиях, ЧМ, ОИ											
	Итого, час.	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	22
II. Практическая подготовка												
ОФП												
1.	Ходьба, кросс, ходьба на лыжах I зона интенсивности	7	8	19	17	8	7	8	15	11	6	106
2.	Спортивные игры	7	7	4	2	1	1	2	15	10	6	55
3.	Работа на тренажерах	3	4	3	2				22	10	3	47
4.	Прыжковые упражнения	2	3							4	3	12
5.	Работа с резиновыми амортизаторами	3	3	3	2		1	1		4	4	21
6.	Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	1	1	1	15	10	4	40
	Итого, час.	24	27	31	25	10	10	12	67	49	26	281
СФП												
1.	Кросс, ходьба на лыжах II-IV зона интенсивности	15	15	19	35	18	25	30	4	6	15	182
2.	Лыжероллеры	10	10	3						2	10	35
3.	Имитационные упражнения	6	6	3							4	19
4.	Круговая тренировка (СПУ)	4	4	2					2	4	6	22
	Итого, час.	35	35	27	35	18	25	30	6	12	35	258
ТТП												
1.	Имитационные упражнения на месте и в движении	1	1						1	2	2	7
2.	Техника классического хода	3	3	3	5	5	5	3			2	29
3.	Техника конькового хода	2	2	1	3	4	3	5				20
4.	Горнолыжная техника				2	1	1	1				5
5.	Морально-волевая подготовка лыжников-гонщиков				2		1	1				4
	Итого, час.	6	6	4	12	10	10	10	1	2	4	65
Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	30
Инструкторская и судейская практика		2	2		2		3	3		2		14
Соревнования и контрольные испытания		4	4	1	3	12	14	16		2	4	60
Медицинские обследования		2	2		1					1	2	8
Итого часов		78	81	68	83	56	69	78	78	72	75	738

Спортивная радиопеленгация

Этап начальной подготовки

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	
		1год 6 часов в не- делю	2год 9 часов в не- делю
I. Общие теоретические занятия.			
1.	Моральный и волевой облик спортсмена.	1	
2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1
3.	Краткий обзор развития радиоспорта в РФ и за рубежом.	1	1
4.	Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).		1
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	
6.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, закаливание организма юных спортсменов.	1	
7.	Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи, правила техники безопасности.	1	1
8.	Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом.		1
9.	Основы психологической подготовки радиоспортсменов.		1
	Всего:	6	6
II. Специальные теоретические занятия.			
1.	Правила соревнований по спортивной радиопеленгации.		2
2.	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн.	2	2
3.	Антенны передающей и приемной аппаратуры.	1	2
4.	Устройство передающей и приемной аппаратуры, работа и основные технические требования к спортивной аппаратуре.	2	2
5.	Основы «техники» управления, спортивной радиопеленгации и поиска при передвижении.	2	3
6.	Основы тактики в спортивной радиопеленгации.	2	2
7.	Основы топографии, работа с картой.	4	6
	Всего:	13	19
III. Практические занятия.			
1.	Общая физическая подготовка.	68	115
2.	Специальная физическая подготовка.	49	70
3.	Спортивное ориентирование.	38	41
4.	«Техника» спортивной радиопеленгации.	43	54
5.	«Тактика» спортивной радиопеленгации.	16	30
6.	Поиск радиопередатчиков на дистанции.	10	32
7.	Прием на слух.	4	6
8.	Конструирование аппаратуры и приспособлений к приемнику.	5	7
9.	Элементы радиоориентирования, спринт	20	30
10.	Сдача контрольных нормативов и экзаменов.	4	4
	Всего часов в год:	257	389
	Итого:	276	414

Тематический план курса начальной подготовки по технике спортивной радиопеленгации.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теоретические	Практические	
			в помещении	в помещении
1.	Снаряжение радиоспортсмена и спортивная форма	1	-	-
2.	Техника настройки частоты на 3,5 МГц.	1	6	4
3.	Техника поиска РП без применения направленных действий антенн, по приросту сигнала.	1	2	6
4.	Техника поиска РП по минимуму рамочной антенной (ферритовой).	1	2	10
5.	Техника поиска РП по максимуму рамочной антенны (ферритовой).	1	2	6
6.	Техника поиска РП с комбинацией применения минимума и максимума антенны.	1	2	8
7.	Учебные соревнования.	-	2	10
Всего:		6	52	

Тематический план курса начальной подготовки по радиоконструированию.

№	Наименование тем	кол-во
1	Техника безопасности при проведении монтажных работ. Оборудование рабочего места.	1
2	Основные сведения о монтаже радиоаппаратуры.	1
3	Детали и материалы, применяемые для монтажа аппаратуры.	4
4	Условные обозначения радиотехнических элементов, их вычерчивание.	2
5	Изготовление несложной конструкции планшета.	4
6	Изготовление крепления для компаса к пеленгатору.	6
Всего:		18

Тематический план курса начальной подготовки по спортивному ориентированию

№ п/п	Наименование тем	теоретические занятия	Практические занятия	
			В помещении	На местности
1.	Краткие сведения об ориентировании на местности.	2	-	-
2.	Условные знаки спортивных карт.	4	2	-
3.	Рельеф местности и его изображение на картах.	4	2	-
4.	Техническая подготовка в ориентировании.	-	3	10
5.	Тактическая подготовка в ориентировании.	-	2	6
6.	Учебные соревнования.	-	-	10
7.	Всего:	10	35	

Тематический план курса начальной подготовки по радиоориентированию:

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		Практические занятия	
		в помещении	на местности
1	Основы радиоориентирования, работа МРП, их позывные.	2	-

2	Поиск КП с обнаружением МРП.	-	12
3	Поиск МРП с работой по циклам.	-	10
4	Поиск МРП на маркированной трассе (бегом)	-	6
Всего:		30	

Учебно-тренировочный этап

Содержание учебного материала	Количество часов	
	год обучения	
	1-2 г.о. 12 часов в неделю	3-5 г.о. 18 часов в неделю
I. Общие теоретические занятия.		
1. Моральный и волевой облик спортсмена.	1	1
2. Физическая культура и спорт в РФ.	1	1
3. Краткий обзор состояния и развития радиоспорта в РФ и за рубежом.	1	1
4. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1
5. Сведения о строении и функциях организма человека, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей и подростков	1	1
6. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха, закаливание организма, питание юных спортсменов.	1	1
7. Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание первой помощи. правила техники безопасности.	1	1
8. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом.	1	1
9. Основы психологической подготовки радиоспортсменов.	1	1
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1	1
11. Основные виды подготовки юного радиоспортсмена в процессе тренировки.	1	1
12. Периодизация спортивной тренировки юных радиоспортсменов, планирование и учет.	1	1
Всего:	12	12
II. Специальные теоретические занятия.		
1. Правила соревнований по спортивной радиопеленгации.	2	4
2. Основы распространения радиоволн.	1	2
3. Антенны передающей и приемной аппаратуры.	1	2
4. Устройство передающей и приемной аппаратуры, работа и основные технические требования к спортивной аппаратуре	2	4
5. Основы радиоконструирования.	2	4
6. Основы "техники" управления, спортивной радиопеленгации и поиска при передвижении.	4	6
7. Основы тактики в спортивной радиопеленгации.	2	4
8. Основы топографии, работа с картой и ориентирование на местности.	4	6
Всего:	18	32
III. Практические занятия.		
1. Общая физическая подготовка.	144	185
2. Специальная физическая подготовка.	104	140
3. Прием на слух	8	-
4. Спортивное ориентирование.	50	90
5. "Техника" спортивной радиопеленгации.	100	122
6. Тактика спортивной радиопеленгации.	40	70
7. Поиск радиопередатчиков на дистанции.	43	90

8. Элементы радиоориентирования.	20	55
9. Конструирование радиоаппаратуры и приспособлений к радиопеленгатору.	5	10
10. Судейская практика.	-	9
11. Сдача контрольных нормативов и экзаменов.	8	13
Всего:	522	784
Всего часов в год:	552	828

Тематический план курса УТГ по спортивному ориентированию

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		1-2 г.о.	3-5 г.о.
1.	Краткие сведения об ориентировании на местности.	2	1
2.	Чтение карт по условным знакам и рельефу местности.	12	14
3.	Тренировки элементов техники и тактики в ориентировании.	10	20
4.	Учебные соревнования.	12	15
Всего:		36	

Тематический план курса УТГ по технике спортивной радиопеленгации.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		1-2 г.о.	3-5 г.о.
1.	Снаряжение радиоспортсмена и спортивная форма	1	1
2.	Техника настройки частоты на 3,5 МГц и 144 МГц	20	16
3.	Техника поиска РП.	40	40
4.	Учебные соревнования.	29	31
Всего:		90	88

Тематический план курса УТГ в радиоориентировании:

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		1-2 г.о.	3-5 г.о.
1	Оснащение тренировок в радиоориентировании.	2	2
2	Поиск КП с обнаружением МРП.	8	12
3	Поиск МРП с работой по циклам.	10	14
4	Поиск МРП на маркированной трассе (бегом)	6	7
Всего:		26	35

Тематический план курса учебно-тренировочной подготовки радиоконструирования

№ п/п	Наименование тем	Количество ча-	
		Учебно-	
		1-2 г.о.	3-5 г.о.
1	Техника безопасности при проведении монтажных работ. Оборудование рабочего места.	1	1
2	Изготовление радиопеленгатора прямого преобразования на 3,5 МГц:		
	- подбор радиодеталей и материалов;	2	1
	- изготовление печатной платы;	4	-
	- сборка радиоприемника;	10	-
	- регулировка радиоприемника;	4	-
	- изготовление рамочной антенны;	-	6
	- изготовление корпуса;	-	10
	- настройка в полевых условиях.	-	4
3	Изготовление вращающегося планшета.	9	-

4	Изготовление приспособлений к промышленному пеленгатору:		-
	- шкала;	-	-
	- диодный ограничитель;	-	-
	- крепление компаса к изготовленному приемнику;	-	8
	- тон генератор.	-	-
5	Изготовление радиопеленгатора супергетеродинного типа 3,5 МГц:		-
	- подбор радиодеталей;	-	-
	- изготовление печатной платы;	-	-
	- сборка радиоприемника;	-	-
	- регулировка радиоприемника;	-	-
	- изготовление рамочной антенны;	-	-
	- изготовление корпуса;	-	-
	- настройка в полевых условиях.	-	-
Всего:		30	30

Спортивное ориентирование

Спортивно – оздоровительный этап

Тема занятий	Количество часов		
	1год об.	2год об.	3год об.
1. Теоретическая подготовка			
1.1. Вводное занятие. Многообразие ориентирования, военно-прикладное значение, общие черты и отличительные особенности в сравнении с другими видами спорта.	1	1	1
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	1	1	1
1.3. Личная гигиена, питание, режим дня, закаливание, самоконтроль.	1	1	1
1.4. Охрана природы.	1	1	1
1.5. Топография, условные знаки. Спортивная карта, компас.	2	2	2
2. Практическая подготовка			
2.1. Общая физическая подготовка	46	46	46
2.2. Лыжная подготовка	40	40	40
2.3. Овладение навыками ориентирования:			
-в классе;	4	4	4
-в сп. зале, в помещении клуба, школы;	8	8	8
-на пришкольном полигоне;	12	12	12
-на местности	12	12	12
2.4. Развитие наблюдательности, чувства времени, памяти, пространственной ориентации, мышления, внимания	12	12	12
3. Контрольные упражнения	2	2	2
4. Тестирование	2	2	2
5. Всего:	144	144	144

Этап начальной подготовки (ГНП), спортивная подготовка

Тема занятий	Год обучения		
	ГНП 1 года	ГНП 2 года	ГНП 3 года
1. Теоретическая подготовка	26	30	30
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы	2	-	-
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	2	2	2
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4	4
1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта	4	4	6
1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	8	6
1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2	4	4
1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2	2	2
1.8. Основы туристской подготовки	6	4	4
1.9. Краеведение	2	2	
2.0. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	-	-	2
2. Практическая подготовка	280	432	432

2.1. Общая физическая подготовка	150	200	188
2.2. Специальная физическая подготовка	60	128	130
2.3. Техничко-тактическая подготовка	50	80	90
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	20	24	24
3. Углубленное медицинское обследование	6	6	6
Часов в неделю	6	9	9
Всего часов:	312	468	468

Учебно-тренировочный этап 1-2 годов обучения

Тема занятий	Год обучения	
	1	2
1. Теоретическая подготовка	30	30
1.1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	2	2
1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	2
1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2
1.4. Планирование спортивной тренировки	2	2
1.5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	12
1.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3
1.7. Общие основы методики обучения и тренировки в спортивном ориентировании	4	4
1.8. Основы туристской подготовки	3	3
2 Практическая подготовка	566	670
2.1. Общая физическая подготовка	200	200
2.2. Специальная физическая подготовка	212	278
2.3. Тактико-техническая подготовка	128	152
2.4. Контрольные упражнения и соревнования	26	32
2.5. Инструкторская и судейская практика	-	8
3. Углубленное медицинское обследование	8	8
4. Восстановительные мероприятия	20	20
Часов в неделю	12	14
Всего часов	624	728

Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения (этап углубленной тренировки)

Тема занятий	Год обучения		
	3	4	5
1. Теоретическая подготовка	30	30	30
1.1. Перспективы подготовки юных ориентировщиков на этапе углубленной тренировки	2	2	2
1.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	12	12
1.3. Общие основы методики обучения и тренировки в ориентировании	6	6	6
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	5	5	5
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	3	3
2. Практическая подготовка	756	848	950
2.1. Общая физическая подготовка	180	180	200
2.2. Специальная физическая подготовка	340	398	456
2.3. Техничко-тактическая подготовка	178	204	224
2.4. Корректировка спорткарт	14	16	20
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	44	50	50
3. Углубленное медицинское обследование	8	8	8
4. Восстановительные мероприятия	30	40	40
5. Инструкторская и судейская практика	8	10	12
Часов в неделю	16	18	20

Всего часов	832	936	1040
-------------	-----	-----	------

Этап совершенствования спортивного мастерства

Тема занятий	Год обучения	
	1	2
1. Теоретическая подготовка	30	30
1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании	6	6
1.2. Общие основы методики обучения и тренировки спортивного ориентирования	3	3
1.3. Психологическая подготовка на этапе спортивного совершенствования	14	14
1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	2	2
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2
1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	3
2. Практическая подготовка	1150	1358
2.1. Общая физическая подготовка	240	250
2.2. Специальная физическая подготовка	578	756
2.3. Техничко-тактическая подготовка	230	230
2.4. Корректировка спортивных карт	20	20
2.5. Контрольные упражнения и соревнования	70	90
2.6. Инструкторская и судейская практика	12	12
3. Углубленное медицинское обследование	8	8
4. Восстановительные мероприятия	60	60
Часов в неделю	24	28
Всего часов	1248	1456

Спортивный туризм

Спортивно-оздоровительный этап

Содержание	СОГ 1	СОГ 2
Количество часов в неделю	4	6
Теоретическая подготовка	12	45
ОФП	62	35
СФП	48	36
Техническая подготовка	20	100
Тактическая подготовка	-	-
Участие в соревнованиях	-	-
Контрольные испытания	2	2
Инструкторско-судейская практика	-	-
Всего часов:	144	218
Медицинское обследование	2	2
Итого часов	146	220

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	-	1
1.2	Воспитательная роль туризма	1	-	1
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16
1.5	Подготовка к походу, путешествию	14	2	12
1.6	Питание в туристском походе	8	2	6
1.7	Туристские должности в группе	6	2	6
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	15	2	13
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	8	1	7
1.10	Подведение итогов похода	8	7	8
1.11	Туристские слеты и соревнования	26	2	24
		111	16	95
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-
2.2	Условные знаки	4	1	3
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	3	1	2
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2
2.5	Измерение расстояний	3	1	2
2.6	Способы ориентирования	4	1	3
2.7	Действия в случае потери ориентировки	4	1	3
		22	7	15
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	6	1	5
3.3.	Изучение района путешествия	5	1	4
3.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	5	1	4
		20	4	16

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	1	1	-
4.2	Походная медицинская аптечка	1	1	-
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
Итого		10	4	6
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	30	1	29
5.4	Специальная физическая подготовка	20	1	19
Итого		53	4	49
6. Зачетные мероприятия				
6.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
6.2	Зачетный поход	Вне сетки часов		
Итого		216	35	181

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

Этап начальной подготовки 2 года обучения.				
№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. Основы туристско-спортивной подготовки				
1.1	Спортивный туризм, история развития	2	1	1
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)	4	2	2
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	3	1	2
		9	4	5
2. Туристская топография и ориентирование на местности				
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2
2.3	Изображение рельефа на картах	2	1	1
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	1	3
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	2	1	1
2.7	Виды ориентирования на местности	2	1	1
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1
2.11	Топографическая съемка местности	8	1	7
		35	13	22
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	5	1	4
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	6	1	5
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1
3.5	Питание в спортивных походах	4	2	2

3.6	Режим дня туриста, спортсмена	1	-	1
3.7	Общественно полезная работа в походе	2	1	1
		22	7	15
4. Краеведение				
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
4.2	Туристские возможности родного края	2	-	2
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	2	-	2
4.4	Краеведческие наблюдения в походе	4	1	3
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2
		16	4	12
5. Основы медико-санитарной подготовки				
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2
5.4	Основы анатомического строения человека	2	1	1
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5.6	Транспортировка пострадавшего	5	1	4
5.7	Основные приемы самомассажа	3	1	2
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	-	2
		29	9	20
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	1	1
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	-	2
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	-
		7	3	4
7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)				
7.1	Виды туристского многоборья	4	2	2
7.2	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья	4	2	2
7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	5	1	4
7.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	36	4	32
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	5	1	4
7.6	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	30	2	28
7.7	Организация страховки и самостраховки	10	2	8
		94	14	80
8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивному походу	2	1	1
8.2	Тривалы и ночлеги	4		4
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	5	1	4
8.4	Режим походного дня	3	1	2
8.5	Подведение итогов похода	3	1	2
		17	4	13
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-

9.2	Общая физическая подготовка	18	-	18
9.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16
9.4	Основы скалолазания	14	2	12
9.5	Прием контрольных нормативов	16	-	16
		66	4	62
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (поход)	Вне сетки часов		
Итого		288	70	254

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Совершенствование туристско-спортивной подготовки				
1.1	Физическая культура, спорт и туризм	3	1	2
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)	3	1	2
1.3	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	7	-	7
		13	2	11
2. Топография и ориентирование на местности				
2.1	Топография и картография водного туризма	12	3	9
2.2	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	3	1	2
2.3	Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований	47	6	41
2.4	Ориентирование на реке, водоеме в походных условиях	9	3	6
2.5	Топографическая съемка в водном походе	9	3	6
		80	16	64
3. Организация туристского быта в полевых условиях				
3.1	Групповое и личное снаряжение для водных походов, путешествий (экспедиций)	12	3	9
3.2	Питание в спортивных водных походах	6	-	6
3.3	Организация быта в условиях водного похода, путешествия (экспедиции)	7	1	6
3.4	Общественно-полезная работа в водных походах	5	1	4
		30	5	25
4. Краеведение				
4.1	Краеведческая экспедиция «Отечество»	6	1	5
4.2	Исследовательская деятельность в экспедиции	8	1	7
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	6	1	5
		20	3	17
5. Совершенствование медико-санитарная подготовка				
5.1	Гигиена и санитария, профилактика заболеваний и травм при занятиях спортом, туризмом	5	2	3
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	8	2	6
5.3	Транспортировка пострадавшего	8	2	6
5.4	Техника самомассажа и массажа	8	2	6
5.5	Врачебный контроль и самоконтроль	12	3	9
		41	11	30
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Соблюдение правил безопасности в водных походах	5	2	3
6.2	Соблюдение правил безопасности на соревнованиях	5	2	3
6.3	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях во	5	2	3

	время похода и соревнований			
		15	6	9
7. Туристское многоборье (пеший, лыжный и водный туризм)				
7.1.	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 3-4-го класса	85	3	82
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 3-4-го класса	55	3	52
7.3	Техника и тактика водного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса	30	6	24
7.4	Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)	50	3	47
7.5	Судейская практика на соревнованиях	26	3	21
7.6	Инструкторская практика	24	3	21
7.7	Психологическая подготовка	12	-	12
		280	21	259
8. Спортивные походы (водный туризм)				
8.1	Подготовка к спортивным походам, путешествиям (экспедициям) водного туризма	9	3	6
8.2	Техника и тактика сводного туризма в походах 1-й категории сложности	23	3	20
8.3	Подведение итогов туристического похода, путешествия (экспедиции)	6	-	6
		38	6	32
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Общая физическая подготовка	38	2	36
9.2	Специальная физическая подготовка	38	2	36
9.3	Скалолазание	34	3	31
9.4	Прием контрольных нормативов	21	-	21
		311	7	124
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (категорийный поход)	Вне сетки часов		
Итого		648	77	571

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Школа сысшей туристско-спортивной подготовки				
1.1	Спорт и туризм высших достижений	3	1	2
1.2	Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму	3	1	2
1.3	Профессиональная подготовка туристов, спортсменов, спасателей	6	2	4
		12	4	8
2. Топография и ориентирование на местности				
2.1	Топография и картография в туризме	7	1	6
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	3	1	2
2.3	Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований	40	4	36
		80	16	64
3. Организация быта в полевых (походных) условиях				
3.1	Групповое и личное снаряжение	8	2	6

3.2	Литание в сложных категорийных спортивных походах	6	2	4
3.3	Организация биваков в походных условиях	4	1	3
3.4	Общественно-полезная работа в водных походах	4	1	3
		22	6	16
4. Краеведение				
4.1	Краеведческая экспедиция «Отечество»	6	2	4
4.2	Исследовательская деятельность в экспедиции	6	-	6
4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	6	2	4
		18	4	14
5. Медико-санитарная подготовка				
5.1	Оказание доврачебной помощи	8	1	7
5.2	Транспортировка пострадавшего	5	1	4
5.3	Техника самомассажа и массажа	5	-	5
5.4	Врачебный контроль и самоконтроль	12	3	9
		30	5	25
6. Обеспечение безопасности				
6.1	Соблюдение правил безопасности в походах	5	1	4
6.2	Обеспечение безопасности на соревнованиях	5	1	4
6.3	Действия в экстремальных ситуациях	4	1	3
		14	3	11
7. Туристское многоборье (пешеходный, лыжный, водный и горный туризм)				
7.1.	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 4-5-го класса	66	6	60
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 4-5-го класса	32	6	26
7.3	Техника и тактика водного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	25	5	20
7.4	Техника и тактика горного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса	76	6	70
7.5	Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)	68	6	62
7.6	Судейская практика на соревнованиях	42	3	39
7.7	Инструкторская практика (стажировка)	42	3	39
	Психологическая подготовка спортсменов	20	6	14
		371	41	330
8. Спортивные походы				
8.1	Подготовка группы к спортивным походам	8	2	6
8.2	Проведение похода (экспедиции)	12	3	9
8.3	Подведение итогов к туристическому походам	6	-	6
		26	5	21
9. Общая и специальная физическая подготовка				
9.1	Общая и специальная подготовка	45	3	42
9.2	Скалолазание	39	3	36
9.4	Прием контрольных нормативов	21	-	21
		105	6	99
10. Зачетные мероприятия				
10.1	Зачетные, квалификационные соревнования по туристскому многоборью	Вне сетки часов		
10.2	Зачетная экспедиция (категорийный поход)	Вне сетки часов		
Итого		648	77	568