



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция юных туристов «Саха-Ориентир» городского округа «город Якутск»
677005, г.Якутск, ул.Рыдзинского 18/5

Согласовано:
Зам. начальника
УО г. Якутска

Охлопков Е.А.

« 2018 г.



Утверждаю:
директор МБУ
СЮТ «Саха-Ориентир»

А.Н. Прохоров

« 2018 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по спортивному ориентированию и туризму
на 2018 – 19 учебный год (9 месяцев)

Этапы подготовки СОГ	Начальная подготовка		Учебно – тренировочная подготовка	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Периоды подготовки Весь период	1 год	2 год	1 год	2 год
Возраст учащихся	8 -14	9 -14	10 -16	11 -18
Количество учащихся в группах	40/11	20/8	15/4	15/3
Режим работы	3 x 2	3 x 3 4 x 2	4 x 2 3 x 3	4 x 2 3 x 3
Недельная нагрузка	2 - 6	3 - 9	6 - 9	6 - 9
Кол – во часов за 9 месяцев	900	2844	972	1134
Количество занятий	450	1422	486	567
Количество соревнований в год	20	27	30	35
Виды подготовки				
1 Теория	40	98	34	42
2 Физическая подготовка	310	636	280	280
3 Техническая подготовка	280	1022	370	454
4 Тактическая подготовка	35	49	18	22
5 Соревновательная подготовка	101	365	132	154
6 Тренировочные соревнования	37	104	28	34
7 Психологическая подготовка	12	44	18	22
8 Интеллектуальная подготовка	49	196	76	98
9 Судейская практика	-	24	16	28
	864	2538	972	1134
Итого	5508			