

Утверждаю
 Директор МАУ ДО ДЮСШ № 16
 Г.М. Старчикова
 « 01 » 09 2022



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
 ПО ПРОГРАММЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
 ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
 на 2022-2023 учебный год**

(Базовый уровень 1го и 2-го года обучения) этап начальной подготовки 1 года обучения,
 6 часов в неделю

№ п/п	Наименование разделов подготовки	НП-1
	Общий объем часов	276
<i>1</i>	<i>Обязательные предметные области</i>	150
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	32
1.2	Общая физическая подготовка	65
1.3	Вид спорта	53
<i>2</i>	<i>Вариативные предметные области</i>	51
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	17
2.2	Специальные навыки	17
2.3	Спортивное и специальное оборудование	17
<i>3</i>	<i>Теоретические занятия</i>	17
<i>4</i>	<i>Практические занятия</i>	54
4.1	Тренировочные мероприятия	28
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	15
4.3	Иные виды практических занятий	11
<i>5</i>	<i>Аттестация</i>	4
5.1	Промежуточная аттестация	2
5.2	Итоговая аттестация	2

* Самостоятельная работа учащихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок в размере до 10 % от общего объема часов.