

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2026 г.

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Брусова О.В.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Общая физическая подготовка	17	15	20	19	20	17	21	19	20	18	18	20	224
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1		1	1			1		1	1	8
	Всего часов:	42	40	45	43	45	42	45	43	45	42	43	45	520

Учебный план
по спортивному ориентированию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Грошева Е.Н.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	11	8	10	8	8	10	8	11	10	11	10	9	114
2	Общая физическая подготовка	17	18	17	20	20	17	20	18	17	17	18	19	218
3	Специальная физическая подготовка	9	7	8	7	7	8	8	8	8	9	8	7	94
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Инструкторская и судейская практика	1		1			1	1	1	1	1			7
6	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	15
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	46	40	43	42	42	43	44	46	43	46	43	42	520

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы совершенствования спортивного мастерства
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Грошева Е.Н.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	20	18	18	20	18	18	220
3	Специальная физическая подготовка	28	23	26	28	28	23	28	28	26	28	26	28	320
4	Техническая подготовка	7	5	6	7	7	5	7	7	6	7	6	7	77
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Участие в спортивных соревнованиях	6	5	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	67
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восстановительн мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	Всего часов:	80	72	76	80	80	72	82	80	76	82	76	80	936

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	8	8	10	10	9	8	10	12	9	7	11	10	112
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1			1				1	1			4
	Всего часов:	17	18	20	20	20	18	20	22	20	18	21	20	234

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОб – 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Общая физическая подготовка	11	11	14	14	12	12	13	13	14	10	13	15	152
3	Специальная физическая подготовка	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1	1		1	1			1	1			6
	Всего часов:	24	24	28	26	26	26	26	26	28	24	26	28	312

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОП-3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Кижло С.П.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	16	15	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	199
2	Общая физическая подготовка	17	16	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	212
3	Специальная физическая подготовка	21	17	18	15	22	19	18	19	17	19	16	18	219
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
	Всего часов:	62	56	62	58	65	59	61	62	61	62	59	61	728

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фоминой С.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Общая физическая подготовка	7	8	10	10	9	7	13	10	9	9	10	10	112
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Техническая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1			1				1	1			4
	Всего часов:	16	18	20	20	20	17	23	20	20	20	20	20	234

**Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОб – 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фомина С.А.**

[illegible]

Учебный план
по спортивному ориентированию
группы СОп - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фомина С.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	16	15	17	17	17	15	17	17	17	17	17	17	199
2	Общая физическая подготовка	17	16	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	212
3	Специальная физическая подготовка	17	17	20	17	21	18	19	19	16	17	19	19	219
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
	Всего часов:	58	56	64	60	64	58	62	62	60	60	62	62	728