

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма «Эдельвейс» городского округа Тольятти**

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Протокол № 2 от 10.04.2024

Утверждена приказом директора
МБОУ ДО «Эдельвейс»
Приказ № 60-ОД от 10.04.2024

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивный лабиринт»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие. Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях Охрана природы.	3	2,5	0,5	Устный контроль Практическое выполнение задания
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2,5	2,5	-	Устный контроль
3.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	3	2,5	0,5	Устный контроль
4.	Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2	-	Устный контроль
5.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6,5	5	1,5	Устный контроль
6.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	11	2	9	Устный контроль Практическое выполнение задания
7.	Компас. Работа с компасом на местности. Азимут.	5	1	4	Устный контроль Практическое выполнение задания
8.	Контрольные упражнения, нормативы и соревнования.	3	-	3	Практическое выполнение задания
Итого:		36	17,5	18,5	