

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 26 » 08 2021 года



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

Приказ № 109
от « 26 » 08 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
«Спортивное ориентирование»

направленность: туристско-краеведческая
возраст обучающихся: 12-14 лет
группа №2
год обучения: 3 год (216 часов)

педагог:

Файрушин Александр Шаадаевич, педагог
дополнительного образования высшей
квалификационной категории
отдела «Кама»

Ожидаемые результаты 3 год обучения

раздел программы, тема или задача	предполагаемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
Теоретическая подготовка	выполнял задание без ошибок, помогая товарищам	1 – 4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	тестирование
Общая физическая подготовка	участвует во всех соревнованиях занимает 1-3 места при этом проявляет активность в организации и проведении соревнований	участвует во всех соревнованиях занимает 4 - 6 места при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	соревнования
Специальная физическая подготовка	участвует во всех соревнованиях занимает 1-3 места при этом проявляет активность в организации и проведении соревнований	участвует во всех соревнованиях занимает 4 - 6 места при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	соревнования
Технико-тактическая подготовка	выполнял задание без ошибок, помогая товарищам	1 – 4 ошибки прибегая за помощью к руководителю	5 и более ошибок, не проявляя активности в работе не внимателен	тестирование
Контрольные испытания	сдает все нормативы занимает 1-3 места при этом проявляет активность	сдает все нормативы занимает 4-6 места при этом не проявляет активности	низкое участие	сдача нормативов
Участие в соревнованиях	участвует во всех соревнованиях при этом проявляет активность в подготовке к соревнованиям	участвует во всех соревнованиях при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	городские соревнования по ориентированию

Инструкторская и судейская практика	участие в качестве помощника главного судьи выполнил задание на отлично	участие в качестве помощника дистанции с оценкой хорошо	участие в качестве судьи с оценкой хорошо	проведение школьных соревнований по ориентированию
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведения мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия, слабая активность	проявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ

Содержание программы 3 года обучения.

I. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1.1 «Вводное занятие, техника безопасности»

Теория: организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций.

Практика: рассмотрение различных ситуаций во время занятий, соревнований.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, демонстрация видео

Тема 1.1.2 «Вводное занятие, техника безопасности»

Теория: инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практика: самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, демонстрация видео.

Тема 1.2.1 «Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека»

Теория: строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика: составление карты режима спортсмена в период занятий и соревнований.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.2.2 «Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека»

Теория: режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение.

Практика: обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3.1 «Топография, условные знаки, спортивная карта»

Теория: Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Виды масштабов. Условные знаки топографических карт.

Практика: рисовка топонимов, упражнения с масштабами топокарт.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.3.2 «Топография, условные знаки, спортивная карта»

Теория: изображение высоты местности с помощью горизонталей. Распространённые сечения высоты в спортивных и топографических картах

Практика: определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.4.1 «Краткая характеристика техники спортивного ориентирования»

Теория: понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по «северу»

Практика: передвижение по местности с чтением карты по «нитке». Нахождение себя в карте, правила «большого пальца»

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.4.2 «Краткая характеристика техники спортивного ориентирования»

Теория: понятие о приемах и способах ориентирования. Движение по азимуту, Движение по ориентирам.

Практика: выполнение заданий планирования прохождения дистанций по спортивному ориентированию с использованием различных приемов и способах ориентирования

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.4.3 «Краткая характеристика техники спортивного ориентирования»

Теория: технико-вспомогательные действия. Восприятие и проверка номера. КП. Контрольная карточка, чип участника и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практика: отметка на контрольном пункте (КП). Заполнение контрольной карточки участника. Расшифровка легенд КП.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.5.1 «Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции»

Теория: взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.

Практика: взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 1.5.2 «Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции»

Теория: действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Практика: анализ прошедших соревнований. Разбор ошибок в технике ориентирования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: постановка стопы точно под центром тяжести. При беге важно не только то, на какую часть стопы приходится приземление, но и в каком месте она опускается на поверхность во фронтальной плоскости. Важно, чтобы нога находилась точно под центром тяжести, а плечи оставались параллельны земле без каких-либо значительных перекосов в сторону.

Практика: -вдох на два шага, выдох на два шага при темповом беге;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.2 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: типичная ошибка начинающих спортсменов —при приземлении выводить стопу далеко вперед. В этом случае нога «втыкается» в поверхность, снижается скорость, пропадает естественная инерция, которая создается при беге, а колени подвергаются более сильной ударной нагрузке. При постановке стопы точно под центром тяжести вред для суставов снижается, и движение становится более эффективным.

Практика: -шея в нейтральной позиции, глаза смотрят вперед;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.3 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: фаза отталкивания. Во время отталкивания основная нагрузка приходится на мышцы голени: икроножную и камбаловидную, а также на заднюю поверхность бедра. В процессе бегового шага их задачи чередуются: от обеспечения движения до стабилизации. Быстрая смена работы мышц является залогом эффективного бега и высокой скорости.

Практика: -плечи расправлены и опущены; -пресс немного напряжен, обеспечивает

стабилизацию бедер;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.4 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: фаза отталкивания начинается с момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва стопы от поверхности. Очень важно следить, чтобы сохранялся достаточно сильный сгиб в колене. Прямая нога во время фазы отталкивания — это не только снижение скорости, но и возможность получить травму.

Практика: -плечи расправлены и опущены; -пресс немного напряжен, обеспечивает стабилизацию бедер;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.5 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: контроль за движениями ноги. Еще одна распространенная техническая ошибка происходит во время медленного бега, когда атлеты совершают непроизвольное круговое движение ногой в области голеностопа. Это травмоопасно для коленей и нефункционально. Поэтому задача бегуна — не разворачивать стопы при движении и ставить их на одной ровной линии с коленями.

Практика: -локти не выходят вперед, руки согнуты на 90 градусов; -стопа тихо приземляется на широкую часть точно под центром тяжести тела без шарканья и лишних движений;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.6 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: техника работы рук. Движения рук во время бега задают его направление, помогают работе ног и способствуют увеличению амплитуды шага. Спортсмены часто расставляют локти в стороны, а это увеличивает сопротивление воздуха и «раскачивает» тело. Чтобы этого не происходило, нужно стараться расправить плечи и следить за осанкой.

Практика: -пятка касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается; -пятка подтягивается к ягодице;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.7 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: техника работы рук. Движения руки к противоположному плечу, большой захват — всё это лишние усилия, которые замедляют темп и повышают утомляемость. Оптимальное положение рук во время бега выглядит так: плечи, предплечья и запястья расслаблены, согнуты в локтях под углом в 90 градусов и двигаются близко к телу.

Практика: -пятка касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается; -пятка подтягивается к ягодице;

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.8 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: техника положения головы и корпуса. Бегуны чаще всего следят за положением и движением ног, иногда обращают внимание на руки, но упускают из вида голову и корпус. Грудная клетка должна смотреть строго вперед и быть практически перпендикулярна поверхности. Если плечи и корпус отклоняются назад, спортсмену приходится себя удерживать, создавая нагрузку на поясницу. Оптимальным будет небольшой угол наклона вперед, который будет задавать вектор движения.

Практика: -толчок носком отсутствует или минимален; -частота касаний – 90 раз в минуту для каждой ноги.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.9 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: техника положения головы и корпуса. Голова также должна сохранять ровное положение. Если наклонить её вперед и смотреть на ноги, будет сутулиться спина и напрягаться шея, а на длинных дистанциях это станет очень ощутимой проблемой.

Практика: -толчок носком отсутствует или минимален; -частота касаний – 90 раз в минуту для каждой ноги.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.10 «Замедленное передвижение бегом»

Теория: разминка. Разминка должна занимать не менее 5 минут, а оптимальной длительностью разминки является 10-15 минут. Выполнять разминочные упражнения следует с низкой интенсивностью, в первой и второй пульсовых зонах. Таким образом температура тела будет повышаться равномерно, что позволит избежать преждевременного утомления и реакций окисления в мышечных волокнах в бескислородной среде.

Практика:

-Боковые выпады

Ноги шире плеч, руки сложены у груди. Для выполнения этого упражнения нужно согнуть ногу в колене до того момента, как она будет параллельна земле, при этом таз отводится назад. Вторая нога в это время полностью выпрямляется, затем корпус возвращается в исходное положение.

-Вращение ног

Руки на талии. Вращение выполняется как по часовой, так и против часовой стрелки, что повышает мобильность тазобедренного сустава. Поднимите ногу, сгибая в колене, поверните ее в сторону, опустите. Это упражнение снижает риск растяжения или травмы сустава.

-Круговые вращения стоп

Руки на талии, ноги на ширине плеч. Удобнее немного согнуть ногу в колене, приподняв ее над землей. Выполните вращение стопы, акцентируя внимание на голеностопном суставе. Сделайте несколько вращений.

-Круговые вращение коленей

Ноги стоят вместе, немного согнуты в коленном суставе, руки находятся на коленях.

Сделайте несколько плавных вращений в одну сторону, потом в другую. Это упражнение разогревает и подготавливает колени к нагрузке.

-Махи прямой ногой

Уверенно стоя на опорной ноге, делайте махи свободной ногой вперед и назад. Старайтесь выполнять это упражнение, не допуская сгиба в коленном суставе и сильного прогиба в пояснице.

-Махи в сторону

Нога на опоре, вторая выполняет интенсивные движения в сторону, описывая дугу, как маятник. В этом упражнении необходимо стараться понимать ногу как можно выше.

Практика: бег.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.11 «Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу»

Теория: средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Практика: комплекс динамических активных упражнений на гибкость.

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания - разгибания прямых рук в плечевых суставах - 8 - 12 раз.

2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. -8-10 раз.

3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо. Повторить 3-4 раза.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево 12-16 раз в каждую сторону.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.12 «Отжимания, подтягивания на перекладине»

Теория: техника подтягивания на турнике:

1) Повисните на турнике, выбрав нужную вам ширину и способ хвата;

2) Сделайте тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Не надо стараться тянуть себя вверх силой бицепсов, так как широчайшие мышцы спины – куда более сильная мышечная группа. То же самое относится к различным рывковым движениям тазом и ногами — подобное в классическом варианте подтягивания не допустимо. Старайтесь фокусироваться на положении локтей. Вы должны «вдавливать» их вниз по мере подъема корпуса – так нагрузка на широчайшие мышцы спины будет максимальной;

3) Движение лучше выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти — практически прижиматься к корпусу;

4) Плавно опуститесь вниз, делая вдох. Спуск по времени должен равняться подъему. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины, сделайте паузу на одну секунду, после чего выполните еще одно повторение.

Практика: подтягивание.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.13 «Отжимания, подтягивания на перекладине»

Теория: техника отжимания от пола:

- Примите упор лежа (лягте лицом вниз на пол, руки поставьте чуть шире плеч). Придайте телу правильную позу для отжиманий от пола – форму прямой линии. Плечи должны быть немного выше уровня таза. Голова должна смотреть в пол.

- Ладони — на вертикали плеч, параллельно друг другу, направление пальцев — параллельно телу. Правильная постановка рук при классических отжиманиях от пола — на ширине плеч или немного шире.

- Руки согнуты, локти направлены в стороны под углом 45 градусов от тела, пальцы рук смотрят вперед

- Положение стоп не принципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

- Плавно сгибайте локти медленно опускайтесь вниз, после чего поднимитесь обратно.

- Нижняя точка — по достижении прямого угла между бицепсом и предплечьем. Грудь касается пола.

- В верхней позиции руки не распрямляют до конца, чтобы не блокировать локтевой сустав. В верхней точке задержаться.

- Чтобы повысить эффективность упражнения и не допустить травмоопасной осевой нагрузки на позвоночник, напрягите мышцы пресса.

Практика: отжимание.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.14 «Спортивные игры»

Теория: виды спортивных игр и их правила:

1. Разминка. Эстафета, которая часто проводится на конкурсах первой и позволяет хорошенько разогреться каждому участнику. Игроки двух команд становятся у линейной линии. По свистку судьи каждый из игроков, начиная с капитана, должен пробежать 15 м до флажка, развернуться и, прибежав к своей команде, касанием руки передать эстафету следующему игроку. Победит та команда, которая первая справится с заданием, и все игроки пробегут дистанцию.

2. Передача в шеренге мяча. Детей делят на две команды, каждая из которых становится в шеренгу. У первого человека в шеренге мяч. Дети должны быстро передавать друг другу мяч, последний в шеренге, взяв мяч, быстро поднимает его вверх. Какая команда быстрее передаст мяч, та и получит один балл. Игра ведется до шести баллов.

Практика: игра в спортивные игры.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.15 «Спортивные игры»

Теория: виды спортивных игр и их правила:

1. Снайперы. Дети делятся на две команды, у каждого из игроков в команде по теннисному мячу. На одинаковом расстоянии от каждой команды ставят мишени. Чаще всего это коробка. Игроки должны поочередно кидать мяч в мишень. Какая из команд больше всего закинет мячей в мишень, та и выиграла.

2. Перетягивание каната. Две команды тянут канат каждая на себя по свистку судьи. Победит команда, которая перетянет оппонентов на свою сторону площадки.

Практика: игра в спортивные игры.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.16 «Передвижения на лыжах»

Теория: в зависимости от качества и ширины лыжной трассы различают два принципиально отличающихся способа передвижения на беговых лыжах. Каждый из этих способов подразделяется на 4-6 типов. Профессиональные лыжники в совершенстве владеют всеми способами и типами передвижения и выбирают тот, которые в данный момент соответствует условиям трассы или гонки.

-классический ход;

-коньковый ход.

Практика: движение на лыжах.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.17 «Передвижения на лыжах»

Теория: лыжные ходы подразделяются в зависимости от сочетания движения рук и ног за определенный цикл времени. Разделяют две основные группы:

1. попеременные ходы,
2. одновременные ходы.

Попеременный ход, это передвижение на лыжах, когда руки двигаются попеременно. Одновременный ход – когда руки двигаются одновременно. Сами лыжные ходы разделяются на ход без шагов, в один, два и четыре шага. Ход в два и четыре шага входят в группу попеременных ходов. Ход без шагов и в один шаг относятся к группе одновременных ходов. Теперь попытаемся разобраться, что скрывает в себе каждый из этих способов.

Встав на лыжи, согните немного ноги, само тело направьте чуть-чуть вперед. Палками пока можно не пользоваться – вы ведь только начинаете учиться. Далее, необходимо выполнить скользящий шаг сначала одной ногой, затем другой. Главное стараться, делать шаги, более протяженные по скольжению за один шаг. Теперь, для ускорения, можно использовать лыжные палки. Правая и левые руки должны обязательно чередоваться.

Суть движения коньковой ходьбой, заключается в следующем. Спортсмен, начиная двигаться – сначала отталкивается внутренней стороной лыжи одной ногой, после чего сразу переносит весь свой вес, на другую ногу, и так повторяет движение ног поочередно. В результате лыжник передвигается по снегу, словно по льду.

Те, кто неплохо умеет кататься на лыжах, с легкостью сможет обучиться этому виду ходьбы. Но важно отметить, что талант и физическая подготовка не всегда способствуют

обучению, нужен еще и подходящий инвентарь.

Основные способы передвижения при коньковой ходьбе

- полуконьковый ход;
- ход коньком;
- ход коньком в два шага;
- ход коньком в одновременный шаг;
- попеременный ход коньком.

Полуконьковый ход

Является самым простым видом движения при коньковой ходьбе на лыжах. Сам способ передвижения заключается в толчке каждой рукой и ногой одновременно, причем, когда одна нога опирается, вторая - идет на заход. Полуконьковый ход нашел широкое применение на ровных трассах с небольшими подъемами или спусками. На самом участке трассы, для полуконькового хода необходимо устройство лыжной колеи, которая будет «помогать» спортсмену, правильно скользить.

Ход коньком

Стиль передвижения – полностью как на коньках, но без осуществления толчков руками. Сам ход может сопровождаться, как без взмахов руками, так и с взмахами. Сам способ движения заключается, в выполнении скользящего шага с единовременным отталкиванием ногами в стороны. Ход коньком, как и полуконьковый ход применим на более ровных трассах с небольшими подъемами или спусками.

Практика: движение на лыжах коньком.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.18 «Передвижения на лыжах»

Теория: ход коньком в два шага. Очень сложное движение, заключается в передвижении с левой (или правой) ноги, при этом отталкиваясь толчком правой (или левой) руки. Здесь, движение на левой лыже, с единовременным толчком правой руки – начинается после толчка правой ноги, а заканчивается после отрыва правой палки от снежного покрова. Применяется данный вид ходьбы уже среди крутых подъемов или спусков.

Практика: движение на лыжах коньком в два шага.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.19 «Передвижения на лыжах»

Теория: ход коньком в одновременный шаг. Данный тип хода требует хорошую координацию. Здесь нужна идеальная концентрация движения спортсмена. Сам ход выполняется, путем постоянного разгибания ног, образуя толчок, наклоняясь телом вперед. То есть, при каждом следующем шаге, отталкивающая нога разгибается, сопровождая движение наклоном спортсмена вперед и отталкиванием палками. Применяется данный вид ходьбы исключительно на трассах с крутыми подъемами.

Практика: движение на лыжах коньком в одновременный шаг.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.1.20 «Передвижения на лыжах»

Теория: попеременный коньковый ход. На горных участках трасс спортсменами используется попеременный коньковый ход. Стиль передвижения заключается в выполнении двух скользящих шагов, отталкиваясь палками (по два раза на каждую руку). Данный ход часто используется на трассах с худшими условиями, а также в случае, если лыжник устает, и не может сильно оттолкнуться с одного раза.

Практика: освоение теоретической подготовки. Ходьба на лыжах попеременным коньковым ходом.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.2.1 «Упражнения для развития выносливости»

Теория: Виды упражнений на выносливость. аэробные, укрепляющие сердце и сосуды; скоростные с повышением интенсивности; круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки; силовые в статике для укрепления мышц

Практика: Выполнение следующих упражнений на выносливость: бег и прыжки на месте, джеки, прыжки в сторону, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, берпи.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2.2 «Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности»

Теория: Техника бега в аэробном режиме. ЧСС при аэробном режиме. Количество нагрузки для достижения эффективности при беге в аэробном режиме.

Практика: Длительный бег по слабопересеченной и равнинной местности

Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение

Тема 2.2.3 «Упражнения на развитие быстроты»

Теория: разновидности элементарных форм проявления быстроты: быстрота простой и сложной двигательных реакций; быстрота одиночного движения; быстрота сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое; частота ненагруженных движений.

Практика: бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2.4 «Упражнения на развитие ловкости»

Теория: виды ловкости: по точности, экономичности и рациональности движений. Различают ловкость: общую, специальную, прыжковую, акробатическую, скоростную. Степени ловкости

Первая - характеризуется пространственной точностью и координированностью

движений.

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

Третья - высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения.

Практика: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение

Тема 2.2.5 «Упражнения на равновесие»

Теория: понятие равновесия и почему так важно его развивать; разминка для развития равновесия; изучение техники передвижения при упражнениях на равновесие. Упражнения в равновесии можно классифицировать на три основные группы.

Практика: упражнения на месте:

- равновесие со смешанной опорой;
- равновесие с опорой на ноги.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение,

Тема 2.2.6 «Упражнения на равновесие»

Теория: упражнения на месте:

- равновесие со смешанной опорой;
- равновесие с опорой на ноги.

- комбинированные упражнения – сочетают в себе упражнения в равновесии, выполняемые в движении и на месте.

Практика: Упражнения на повышенной опоре – выполняются на гимнастической скамейке:

- из стойки поперёк, а затем продольно – опуститься в упор присев и встать;
- из упора присев – сесть, ноги врозь на пол;
- из упора присев – перейти в положение лёжа на животе, затем встать;
- из упора присев – скольжением отвести одну ногу назад на носок;
- из положения стоя – принять упор присев, повернуться кругом и встать;
- в положении стоя продольно или поперёк – броски и ловля малого мяча.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение,

Тема 2.2.7 «Упражнения на равновесие»

Теория: упражнения в движении:

- передвижение при смешанной опоре;
- разновидности ходьбы;
- ходьба с дополнительными движениями;
- ходьба с преодолением препятствий;
- переноска груза;
- расхождение вдвоём на узкой опоре.

Практика: упражнения в равновесии в движении.

Передвижение в смешанных упорах:

– передвижение вперёд, назад или в сторону в различных упорах – присев, стоя на коленях, стоя согнувшись, стоя ноги врозь;

– передвижение в упоре присев, переставляя руки и толчком ног или перешагивая и одновременным толчком рук;

Разновидности ходьбы:

– ходьба с различными положениями рук – в стороны, на пояс, к плечам, за голову, за спину, перед грудью, вверх и с различными асимметричными положениями;

– ходьба на носках в полуприседе с различными положениями рук;

– ходьба, высоко поднимая колени;

– ходьба приставными и переменными шагами;

– ходьба боком (правым, левым) приставными и скрестными шагами;

– ходьба спиной вперёд;

– ходьба, полуприседая и вставая на опорной ноге;

– ходьбы выпадами;

– ходьба с закрытыми глазами;

– разновидности ходьбы в сцеплении за руки вдвоём, втроём, группой.

Ходьба с дополнительными движениями:

– с хлопками – спереди, сзади, сверху, внизу, под ногой, с различным ритмическим рисунком (например, только на первый счёт, на первый и третий счёт и т.д.);

– с поворотами, наклонами в различные стороны;

– с бросками и ловлей мяча, с ударами об пол и ловлей и др.;

– с бросками и ловлей гимнастической палки;

– с передачей мяча партнёру, идущему сзади поворотом туловища направо и налево;

– с броском и ловлей мяча партнёру, идущему сбоку;

– с различными движениями флажками и другими предметами.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение,

Тема 2.2.8 «Упражнения на равновесие»

Теория: упражнения в равновесии можно классифицировать на три основные группы.

Комбинированные упражнения – сочетают в себе упражнения в равновесии, выполняемые в движении и на месте.

Практика:

Переноска груза:

– ходьба с раскладыванием и собиранием предметов – набивных мячей, гимнастических палок, кубиков, фишек и др.;

– переноска груза с различными видами ходьбы – набивных или резиновых мячей, кубиков и др.;

– переноска груза на повышенной опоре – по гимнастической скамейке.

Расхождение вдвоём – выполняется по скамейке или гимнастическому бревну:

– при встрече один перешагивает через другого, принимающего низкое положение – лёжа на животе, упор присев, упор стоя на коленях, сед ноги врозь;

– захватом за плечи: встречаясь, партнёры обхватывают друг друга за плечи или под локти, выставляют вперёд одноимённые ноги до касания пятками и по команде одного из них, поднимаясь на носки, поддерживая друг друга, поворачиваются кругом плечом назад, далее расцепляя захват и делая шаг назад.

Комбинированные упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии на месте сочетаются с упражнениями в движении. Все эти упражнения направлены на совершенствование упражнений в равновесии как на месте, так и в движении:

- во время ходьбы остановка на двух, на одной ноге, на носках;
- ходьба с остановками и выполнение двигательных действий;
- передвижение с остановками в равновесии на одной ноге;
- передвижение с предметом и остановка с его бросками и ловлей;
- передвижение навстречу друг другу с предметом (мяч, кубик и др.), остановка с бросками и ловлей предмета, поворот кругом, передвижение в обратном направлении.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение,

Тема 2.2.9 «Упражнения для развития силы и силовой выносливости»

Теория: для каждого спортсмена составляется комплекс упражнений соответственно его подготовленности и индивидуальным особенностям. В первых занятиях, особенно с новичками, нагрузка должна быть облегченной.

Практика: сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения с массой внешних предметов: штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2.10 «Упражнения для развития силы и силовой выносливости»

Теория: важно, чтобы нагрузка возрастала постепенно в каждом занятии, а также на протяжении недель и месяцев. Нагрузка определяется интенсивностью упражнения, числом повторений в одном подходе (в одной серии), числом подходов, продолжительностью интервалов отдыха между ними и распределением занятий во временном цикле

Практика: упражнения, отягощенные массой собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе); упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет); ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-50 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.2.11 «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: упражнение для двуглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь, стопы на ширине плеч, руки внизу, слегка растянутый эспандер фиксируется стопами и кистями в хвате снизу. Выполнить сгибание – разгибание рук.

«Стрельба из лука». Работают дельтовидная мышца и мышцы верхней части спины. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты, руки влево (вправо), одна рука прямая, другая

согнута. Растягивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.12 «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика:

Упражнение для трехглавой мышцы плеча. И.п. – стойка ноги врозь. Руки, удерживающие эспандер, согнуты: левая (правая) на талии, правая (левая) за головой. Эспандер расположен за спиной. Выпрямить правую (левую) руку вверх, вернуться в и.п.; Упражнение воздействует на широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы (средние пучки). И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты, руки с эспандером в стороны-кверху. Растягивая эспандер – руки в стороны.

Упражнение, развивающее передние пучки дельтовидной мышцы. И.п. – стоя, ноги на ширине таза, эспандер фиксирован под стопами, руки вниз. Эспандер удерживается кистями хватом сверху. Поднять руки вперед, растягивая эспандер.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.13 «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений, круговая тренировка: упражнение для мышц таза и передней поверхности бедра. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке или хореографическому станку на левой (правой) ноге, правую (левую) слегка отвести назад. Эспандер фиксируется за гимнастическую стенку или станину хореографической опоры на высоте 10–20 см от пола и за щиколотку правой (левой) ноги, стопа на себя. Руки согнуты: правая рука за спиной, левая на животе. Выпрямить правую (левую) ногу вперед (на 25–30°), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение развивает двуглавую мышцу бедра. И.п. – основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага. Эспандер фиксируется за стенку на высоте от 10 до 20 см от пола и закрепляется на голени работающей ноги. Отвести ногу назад, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

Тема 2.2.14 «Упражнения с сопротивлением»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: упражнение для широчайших мышц спины, трапециевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на степе, ноги вверх. Эспандер фиксируется стопами (стопы на себя) и удерживается руками. Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Упражнение для мышц брюшного пресса (прямой мышцы живота) И.п. – лежа на спине на полу (коврике) или степе, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под степом, оба конца эспандера удерживаются кистями, руки

расположены вдоль туловища. Приподнять голову и плечи над полом, одновременно сгибая руки в локтевых суставах.

Упражнения для косых мышц живота. И.п. – в стойке ноги врозь, наклон вправо, левая рука на талии, правая удерживает эспандер, зафиксированный под правой стопой. Растягивая эспандер, наклониться влево. То же в другую сторону.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://sportfiction.ru/articles/trenirovka-s-espanderom-uprazhneniya-s-soprotivleniem/>

Тема 2.2.15 «Акробатические упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.16 «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в баскетбол.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.17 «Общеразвивающие упражнения с предметами»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг), упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

Тема 2.2.18 «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. Повороты и вращение головы.

2. наклоны головы в различных направлениях с помощью рук занимающегося.

3. обучающийся упирается руками и головой в ковер и делает движения туловищем вперед, назад, в стороны.

4. То же без упора руками в ковер.

5. Из положения лежа на спине с помощью рук стать на «мост» и лечь.

6. В положении на «мосту» движения вперед, назад, с поворотом головы (сначала с упором, затем без упора руками в ковер).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.19 «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела

позвоночника»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика:

1. Забегания с упором головой в ковер.
2. Перевороты через голову с «моста».
3. Стойка на руках и голове.
4. Движения на «мосту» с отягощением (весом партнера).
5. Уходы от удержаний через «мост».
6. Сгибание через «мост» партнера, лежащего сверху (упражняющийся лежит на спине).
7. Уходы с «моста» без касания ковра лопатками.
8. Становиться из стойки на «мост».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.2.20 «Бег 2*200 через минуту отдыха»*

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: определение уровня специальной выносливости для коротких дистанций, эффективное упражнение для повышения специальной выносливости.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

*Тема 2.2.21 «Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»*

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: определение состояния физической формы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.22 «Многоскоки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: выполнение с максимальной скоростью, усовершенствование скоростно-силовых свойств организма.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.23 «Упражнения на косые мышцы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: упор лежа на боку: 1-й уровень сложности. Лечь на пол и согнуть нижнюю ногу в колене на 90 градусов. Вес тела приходится на предплечье и колено. Локоть опорной руки находится точно под плечом. Поднимите от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находится на одной прямой линии. Удерживайте это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и выполните то же самое другой ногой.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.24 «Упражнения на косые мышцы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: упор лежа на боку с подъемом таза: 2-й уровень сложности. Дополнительный элемент этого упражнения создает большую нагрузку на мышцы живота. Лягте на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднимите от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживайте это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.25 «Медленная динамическая сила»

Теория: зависимость развития мышц, характеристика силовых возможностей, статическая сила, динамическая сила, быстрая динамическая сила, взрывная сила, амортизационная сила, силовая выносливость, методика специальной силовой подготовки

Практика: махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора.

Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html>

Тема 2.2.26 «Медленная динамическая сила»

Теория: зависимость развития мышц, характеристика силовых возможностей, статическая сила, динамическая сила, быстрая динамическая сила, взрывная сила, амортизационная сила, силовая выносливость, методика специальной силовой подготовки

Практика: отжиматься можно, опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех (на большом, указательном и среднем) и двух (большом и указательном) пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней.

Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах (прокачка). Из И.П. в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в И.П. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом И.П., или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html>

Тема 2.2.27 «Комплексное занятие»

Теория: пояснения, основное требование к выполнению упражнения, интервал

отдыха, разминка

Практика: пресс. Сгибание туловища, руки впереди около бедер (небольшое приподнимание за руками, пола лопатками не касаться), лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; то же, руки за головой; то же, руки за головой выпрямлены, кисти соединены, плечи касаются головы. Можно использовать дополнительное отягощение, тренажеры.

Внутренняя поверхность бедра. Приведение-отведение ноги, стоя (резиновый эспандер, кроссовер) или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/511>

Тема 2.2.28 «Комплексное занятие»

Теория: пояснения, основное требование к выполнению упражнения, интервал отдыха, разминка

Практика: спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на поясице; согнуты в локтях перед собой, ладонь на ладонь, лоб прижат к ладоням; согнуты в локтях, предплечья параллельны туловищу и в одной плоскости с ним, с разгибанием туловища выполняется сведение лопаток. Разгибание на наклонной скамье до горизонтали, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу, при этом в руки можно взять дополнительное отягощение. Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30–40 сек.

Талия сбоку. Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю. Выполняется поочередно на каждую сторону. Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола). Сокращенная амплитуда, отдых между подходами 30 сек.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/skiing/511>

Тема 2.2.29 «Взрывная сила»

Теория: использование пульсометра как средство контроля состояния

Практика: подтягивания коленей к груди, приставной шаг с касанием стоп, альпинист с шагами, отведение ноги в полуприсяде, поднятие колена с вытягиванием рук, махи ногами, низкоданные берпи, полувывады с подъемом рук, колено к груди по диагонали, шаги с разведением рук и ног, планка-паук, подтягивание колена к ладоням, разведение рук с захлестами голеней, ходьба в планку.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/lushie-kardio-uprazhnenia.html>

Тема 2.2.30 «Силовая выносливость»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: разведение рук с гантелями, жим гантелей от груди, отжимания на трицепс, жим на трицепс, отведение рук на трицепс, становая тяга, сгибание рук на бицепс, жим гантелей для плеч, подъемы рук перед собой, разведение рук в стороны, подъем гантелей к груди, разведение рук в наклоне, приседание с гантелями, выпад на месте, боковой выпад, сумо-приседание.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://goodlooker.ru/silovaya-trenirovka-s-gantelyami.html>

Тема 2.2.31 «Амортизационная сила»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. То же, приседая на левой ноге.

2. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги.

3. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их.

4. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20—30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз..

5. И. п. — стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3—5 приседаний.

6. В упоре на низких брусьях (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 3—5 раз подряд.

7. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись вверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5—6 раз подряд.

8. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Проделать подряд 5 наклонов до касания мячом пола.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.32 «Упражнения в парах»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением.

2. В висе на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п.

3. И. п. — сидя на пятках, держа узким хватом за головной штангу весом 20—30% от собственного веса.

4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30—40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах.

5. И. п. — лежа на спине на скамейке, держа за головой прямыми руками штангу весом 20—30% от собственного веса.

6. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки).

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<https://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/tyazhelyaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznostoronnej-silovoj-podgotovki.html>

Тема 2.2.33 «Прыжковые упражнения»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: круговое повторение упражнений: прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки из глубокого выпада со сменой ног, широкая разножка со сменой ног, «напрыгивания - спрыгивания» на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, прыжки через барьеры двумя ногами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.34 «Упражнения с партнером»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: круговое повторение упражнений: укрепление задней поверхности бедра (встать коленями на мягкий коврик. Попросить партнера взять вас за лодыжки, чтобы не давать ногам отрываться от земли. Тело должно быть полностью выпрямлено от плеч до коленей на протяжении всего упражнения. Руки можно скрестить на груди или опустить вниз, подготовившись к принятию веса падающего тела и перехода в упор лежа. Медленно наклонитесь вперед от коленей, насколько сможете, контролируя это движение с помощью задней группы мышц бедра и больших ягодичных мышц); сгибание ноги с сопротивлением; приседания на одной ноге, упражнения на косые мышцы). Упор лежа на боку: 1-й уровень сложности. Лечь на пол и согнуть нижнюю ногу в колене на 90 градусов. Вес тела приходится на предплечье и колено. Локоть опорной руки находится точно под плечом.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1>

Тема 2.2.35 «Упражнения с партнером»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: поднять от пола выпрямленную верхнюю ногу так, чтобы плечо, таз и колено находятся на одной прямой линии. Удерживать это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернуться на другой бок и

выполнить то же самое другой ногой. б) Упор лежа на боку с подъемом таза: 2-й уровень сложности. Дополнительный элемент этого упражнения создает большую нагрузку на мышцы живота. Лечь на пол, как в предыдущем упражнении, сохраняя правильное положение тела. Поднять от пола таз. Вес тела приходится на предплечье и колено. Тело должно представлять одну прямую линию от плеч до стопы. Удерживать это положение на протяжении 20-30 секунд. После короткой паузы повернитесь на другой бок и выполните то же самое, скручивание с прямыми ногами; мостик на плечах; ходьба выпадами.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/13811/2015435.pdf?sequence=1>

Тема 2.2.36 «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на несколько секунд, затем медленно опуститься в и.п.

2) И.п. основная стойка. Выполнить упор присев -упор лежа - упор присев – выпрыгнуть вверх.

3) И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов.

4) И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком.

5) И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.37 «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде - «разножка», руки работают как при беге.

2) И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.

3) Выполните прыжки через скакалку на двух ногах.

4) И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов.

5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.38 «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге.

2) И.п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа.

3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо.

4) И.п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола.

5) «Складной нож» - И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги под углом.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.39 «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре.

2) «Ножницы» - И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Попеременно скрещивайте прямые ноги.

3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Попеременно поднимайте руки и ноги.

4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди.

5) И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 2.2.40 «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений

Практика: 1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой.

2) И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками.

3) И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать.

4) И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх. Выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны.

5) И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при беге.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация, сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 2.3.1 «Основные элементы техники ориентирования»

Теория: условные знаки в спортивном ориентировании, способы измерения расстояний на карте и на местности, способы измерения высоты на местности

Практика: распознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3.2 «Основные приемы в спортивном ориентировании»

Теория: образное представление местности по изображению на карте, правила пользования компасом при ориентировании на местности, правила «большого пальца»

Практика: определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3.3 «Структура техники в спортивном ориентировании»

Теория: виды отметки на контрольных пунктах (КП), условные знаки легенд КП, способы держания компаса и карты.

Практика: технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, чтение легенд КП, разворачивание карты и компаса по северу

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3.4 «Структура техники в спортивном ориентировании»

Теория: сопоставление карты с местностью.

Практика: сопоставление карты с местностью стоя на месте, во время движения шагом либо бегом по дороге или по густому лесу.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3.5 «Ориентиры»

Теория: планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Держание карты. Держание компаса. Снятие азимута. Выдерживание азимута.

Практика: прохождение дистанции с использованием линейных объектов. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3.6 «Тактическая подготовка в спортивном ориентировании»

Теория: особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Практика: использование соперника при выходе на КП. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, наглядная демонстрация.

Тема 2.3.7 «Топографическая подготовка. Спортивная карта»

Теория: определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Практика: определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тетрадь топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Формы и методы проведения занятия: Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.8 «Топографическая подготовка. Спортивная карта»

Теория: крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Определение азимутов линий на карте.

Практика: определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте. Задача: вычислить азимуты и расстояния участков заданного маршрута на карте, выразить расстояния во времени движения по участкам. Зарисовка в тетрадь топографических знаков по группам (65 знаков). Опознавание знаков на топографических картах. Чтение топокарты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант.

Формы и методы проведения занятия: Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.9 «Компас. Азимут»

Теория: что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Практика: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта: СВ, ЮВ, ЮЗ, СЗ, ССВ, СВВ, ЮВВ, ЮЮВ и т. д. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Направления в пространстве по сторонам тела: основные (справа, слева, впереди, сзади), дополнительные (справа — сзади, впереди — слева и т. д.). Память направлений. Азимутальный тренировочный треугольник.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.10 «Компас. Азимут»

Теория: ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практика: построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника».

Многократное повторение перед занятием («зарядка») азимутального кольца, не заглядывая в чертеж. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов по карте. Задание на дом: придумать и вычислить для себя три тренировочных треугольника.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.11 «Измерение расстояний»

Теория: для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ). Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практика: измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба

курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тернировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

Тема 2.3.12 «Ориентирование по местным ориентирам»

Теория: суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика: упражнения по рисункам на проложение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.

Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.13 «Рельеф местности и его изображение на картах»

Теория: изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практика: изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.14 «Техническая подготовка ориентировщика»

Теория: спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практика: знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения

карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.15 «Тактическая подготовка ориентировщика»

Теория: сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практика: действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.16 «Топографическая съемка местности»

Теория: особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером с инструментами (линейкой, треугольником). Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Исправление работ, начерченных карандашом и тушью.

Практика: совершенствование топографической подготовки ориентировщика в чтении условных знаков, рельефа и спортивных карт различной сложности. Глазомерная съемка местности. Корректировка карт на местности. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Знакомство с материалами и принадлежностями для вычерчивания спортивных карт. Копирование и вычерчивание их оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.17 «Тактико-техническая подготовка»

Теория: методы работы с картой на тренировочном занятии и соревновании. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний на карте и местности. Измерение расстояния шагами, по времени, по минутам. Развитие специализированных восприятий ориентировщика — чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояния. Набор пути движения по КМ по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы «взятия» КП. Отработка технических приемов с учетом вида соревнований.

Практика: определение расстояний, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Обучение играм и упражнениям, направленным на закрепление технических приемов в развитие специализированных восприятий ориентировщика. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, Внимания, мышления.

Формы и методы проведения занятия: игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Тема 2.3.18 «Углубленные сведения, правил по спортивному ориентированию»

Теория: ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору.

Практика: знакомство с картографическим и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.19 «Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию»

Теория: контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата. Права и обязанности участников.

Практика: действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.20 «Условные знаки спортивных карт»

Теория: виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.21 «Техническое ориентирование в природной среде»

Теория: чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение,

эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.22 «Тактическое ориентирование в лесном массиве»

Теория: понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Практика: тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.23 «Тактика ориентирования»

Теория: действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.24 «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»

Теория: задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности.

Практика: - *движение с компасом.* Участник движется с изменением направления, ориентируя компас по ходу движения таким образом, чтобы север магнитной стрелки был на мушке деления лимбы и показывал «0» градусов (в колбе между рисками);

- *выбор наиболее простого пути.* Задача - при наличии двух вариантов пути спортсмен должен выбрать наиболее надежный вариант;

- *обратная засечка.* Определение азимута на ориентир – участник встает лицом по направлению стрелки на плате, север магнитной стрелки устанавливается на деление лимбы «0», «360» (между двумя рисками в колбе), считывает с деления на лимбе – градусы.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.25 «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»

Теория: задания для приобретения и совершенствования специальных знаний, умений и навыков ориентирования на местности.

Практика: - *работа с компасом по взятию азимута и направления движения.* Перед заданием руководитель на любой площадке устанавливает 5-7 КП. Расстояние между КП 3-5 м. Участник держит компас в руках горизонтально по отношению к земле. На плате компаса стрелка должна показывать направления движения на КП. Далее участник должен повернуть колбу так, чтобы Север магнитной стрелки на деление лимбы показывал на «0» (между рисками в колбе). Став лицом по направлению стрелки на плате, участник начинает движение по направлению к КП;

- *определение направления на ориентир при помощи азимута.* Участник

устанавливает указатель мушки на деление 210 градусов на линию на плате (стрелка направления). При этом Север магнитной стрелки должен находиться на делении лимбы «0», «360» (между двумя рисками в колбе).

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.26 «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского и республиканского уровня.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования по спортивному ориентированию.

Тема 2.3.27 «Виды туристского ориентирования»

Теория: виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению

Практика: способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.28 «Совершенствование ориентирования в лесу, у реки»

Теория: ориентирование в лесу, у реки, в поле. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практика: способы передвижения и ориентирования на местности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.29 «Ориентирование на местности по звездному небу, солнцу»

Теория: ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика: ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

Тема 2.3.30 «Способы отметки на КП»

Теория: оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Практика: обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.

Тема 2.3.31 «Рисовка и корректировка карт».

Теория: корректировка участка карты на местности. Техника рисовки. Отбор изображаемых ориентиров. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Планшет. Материал для рисовки.

Практика: выполнение глазомерной съемки.

Формы занятий: объяснение, составление картосхем.

Тема 2.3.32 «Развитие памяти, внимания, мышления».

Теория: комплексные тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях.

Практика: тесты на память, мышление, внимания. Логические задачи. Японские кроссворды. Таблица Шульке.

Формы занятий: Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

Тема 2.3.33 «Развитие тактико-оперативного мышления в спортивном ориентировании»

Теория: упражнения на развитие восприятия расстояния, скорости и направления движения. Детальное чтение карты, рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Сложные КП (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до КП). Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта. Выбор пути движения (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробега, возможные изменения генерального направления). Ошибка при выборе пути. Факторы, действующие на ориентировщика во время соревнования. Раскладка сил на дистанции. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и в групповом старте.

Практика: дистанции по памяти, использование рельефных карт, с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности, нитка пробега.

Формы занятий: беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.

4. Контрольные испытания.

Тема 2.4.1 «Контрольные нормативы»

Теория: перечень нормативов, правила сдачи нормативов.

Практика: сдача нормативов в беге, прыжок в длину, подтягивание, отжимание, поднятие туловища.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.

5. Участие в соревнованиях.

Тема 2.5.1 «Участие в соревнованиях»

Теория: правила соревнований по ориентированию

Практика: участие в соревнованиях согласно календарному плану, первенства города, республики.

Формы и методы проведения занятия: педагогическое наблюдение, соревнования по ориентированию.

6. Инструкторская и судейская практика.

Тема 2.6.1 «Инструкторская и судейская практика»

Теория: инструкторская коллегия. Схемы расположения старта и финиша. Компьютерные программы для проведения соревнований по спортивному ориентированию. Судейская коллегия. Схемы расположения старта и финиша. Компьютерные программы для проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: увеличение доли средств СФП должно быть оптимальным (не больше, но не меньше), т.к. чрезмерное увеличение приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является углубленное изучение и совершенствование технических навыков спортивного ориентирования. Специальная техническая подготовка начинающего ориентировщика представляет собой обучение его стандартной технике обращения с картой, компасом, определения сторон горизонта, направления движения, чтения карты. Далее процесс обучения соответствует этапу углубленного разучивания технических приемов, здесь умение частично переходят в навык.

На стадии завершения этапа начальной спортивной специализации выходными критериями ученика определены: хорошая школа ориентирования, посильный объем соревновательного опыта и главное целостная соревновательная деятельность, то есть он должен самостоятельно преодолевать дистанции своей группы.

Судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию.

При составлении тренировочного плана необходимо соблюдать два условия:

1. СФП должна максимально соответствовать соревновательным требованиям;
2. Объем средств собственно соревновательной подготовки должен быть минимальным.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.

Тема 2.7.1 «Итоговое занятие»

Теория: итоговая аттестация

Практика: квест - игра «Что? Как? Почему?», сдача нормативов, подведение итогов за год

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная.

*Календарный учебный график
3 год обучения.*

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол- во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
<i>I. Теоретическая подготовка</i>								
1	сентябрь			групповая, объяснение, демонстрация видео	4	<i>Тема 1.1.</i> Вводное занятие, техника безопасности	СОШ № 33, спортзал	тестирование
2	сентябрь			групповая, объяснение, демонстрация видео	4	<i>Тема 1.2</i> Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	СОШ № 33, спортзал	опрос
3	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 1.3</i> Топография, условные знаки, спортивная карта	СОШ № 33, спортзал	опрос
4	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	6	<i>Тема 1.4</i> Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	СОШ № 33, спортзал	опрос
5	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 1.5</i> Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции	СОШ № 33, спортзал	опрос
<i>II. Практическая подготовка</i>								
<i>1. Общая физическая подготовка</i>								

6	Сентябрь/октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	20	Тема 1.1 «Замедленное передвижение бегом»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
7	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 1.2 «Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
8	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 1.3 «Отжимания, подтягивания на перекладине»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
9	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 1.4 «Спортивные игры»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
10	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	10	Тема 1.5 «Передвижения на лыжах»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>								
11	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.1 Упражнения для развития выносливости	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
12	ноябрь			групповая, объяснение	2	Тема 2.2. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
13	ноябрь			групповая,	2	Тема 2.3. Упражнения на	СОШ № 33, спортзал,	зачет

				объяснение, наглядная демонстрация		развитие быстроты	спортплощадка	
14	ноябрь			групповая, объяснение	2	Тема 2.4. Упражнения на развитие ловкости	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
15	ноябрь/декабрь			групповая, объяснение	8	Тема 2.5 Упражнения на равновесие	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
16	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 2.6 Упражнения для развития силы и силовой выносливости	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
17	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	8	Тема 2.7 «Упражнения с сопротивлением»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
18	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.8.»Акробатические упражнения»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
19	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.9.»Спортивные игры»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
20	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.10. «Общеразвивающие упражнения с предметами»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет

21	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 2.11»Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
22	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.12.»Бег 2*200 через минуту отдыха»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
23	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.13. «Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
24	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.14. «Многоскоки»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
25	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 2.15. «Упражнения на косые мышцы»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
26	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 2.16.1»Медленная динамическая сила»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
27	январь			учебное занятие,	4	Тема 2.17.1	СОШ № 33, спортзал,	зачет

				групповая, объяснение, наглядная демонстрация		«Комплексное занятие»	спортплощадка	
28	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.18. «Взрывная сила»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
29	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.19. «Силовая выносливость»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
30	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.20. «Амортизационная сила»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
31	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.21. «Упражнения в парах»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
32	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 2.22. «Прыжковые упражнения»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет
33	февраль			учебное занятие, групповая,	4	Тема 2.23.»Упражнения с партнером»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	зачет

[illegible]

39	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.1. Основные элементы техники ориентирования	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
40	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.2. Основные приемы в спортивном ориентировании	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
41	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 3.3. Структура техники в спортивном ориентировании	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
42	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.4. Ориентиры	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
43	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.5. Тактическая подготовка в спортивном ориентировании	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
44	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 3.6. Топографическая подготовка. Спортивная карта	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
45	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 3.7. Компас. Азимут.	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
46	март			групповая, объяснение, наглядная	2	Тема 3.8. Измерение расстояний	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности

				демонстрация				
47	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.9.Ориентирование по местным ориентирам.	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
48	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.10.Рельеф местности и его изображение на картах	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
49	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.11. Техническая подготовка ориентировщика	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
50	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.12. Тактическая подготовка ориентировщика	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
51	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.13. Топографическая съемка местности	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
52	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.14. Тактико- техническая подготовка	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
53	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.15.»Углубленные сведения, правил по спортивному ориентированию»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
54	апрель			групповая, объяснение,	2	Тема 3.16.»Краткие сведения, правила по	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос

				наглядная демонстрация		спортивному ориентированию»		
55	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.17. «Условные знаки спортивных карт»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
56	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.18. «Техническое ориентирование в природной среде»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
57	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.19.»Тактическое ориентирование в лесном массиве»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
58	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.20.»Тактика ориентирования»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
59	Апрель/май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	Тема 3.21 «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
60	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.22.»Соревнования по спортивному ориентированию»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
61	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.23.»Виды туристского ориентирования»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
62	май			групповая,	2	Тема	СОШ № 33, спортзал,	опрос

				объяснение, наглядная демонстрация		3.24.»Совершенствование ориентирования в лесу, у реки»	спортплощадка	
63	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.25.»Ориентирование на местности по звездному небу, солнцу»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
64	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.26.»Способы отметки на КП»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
65	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.27.»Рисовка и корректировка карт»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
66	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.28. «Развитие памяти, внимания, мышления»	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	опрос
67	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	Тема 3.29 Развитие тактико-оперативного мышления в спортивном ориентировании	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	работа на местности
4. Контрольные испытания								
68	май			учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение,	2	Тема 4.1. Контрольные нормативы	СОШ № 33, спортзал, спортплощадка	Зачет

				соревнования внутри группы по ориентированию.				
<i>5. Участие в соревнованиях</i>								
69	май			педагогическое наблюдение, соревнования по ориентированию.	2	Тема 5.1. Участие в соревнованиях	Полигон соревнований	Зачет
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>								
70	май			учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.	2	Тема 6.1. Инструкторская и судейская практика	Полигон соревнований	Зачет
71	май			зачет, индивидуальная	2	Тема 7.1. «Итоговое занятие»	Полигон соревнований	Зачет