

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

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «29» августа 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

*направленность: туристско-краеведческая
возраст обучающихся: 9-17 лет
срок реализации: 3 года (576 часов)*

*автор-составитель:
Файрушин Александр Шадаевич,
Галиуллин Ильнур Власильевич,
педагоги дополнительного образования
отдела «Кама»*

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

*Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.
Информационная карта образовательной программы.*

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской Дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»
3.	Направленность	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория	Галиуллин Ильнур Васильевич, педагог дополнительного образования Файрушин Александр Шадаевич, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	8-18 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы -принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий
5.4.	Цель программы	Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Методы образовательной деятельности: -словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядные (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (упражнения воспроизводящие); - дистанционные (материал на электронных носителях; интернет - источники и др.).

7.	Формы мониторинга	<p>Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование).</p> <p>Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов).</p> <p>Итоговый контроль (зачет, соревнование).</p>
8.	Результативность реализации программы	<p>Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:</p> <p>стартовый контроль (сентябрь);</p> <p>текущий контроль (в течение всего учебного года);</p> <p>промежуточный контроль (май);</p> <p>итоговый контроль (май).</p> <p>Сохранность контингента – 85%</p> <p>Освоение программы обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективный уровень - 60% - оптимальный уровень – 38% - низкий уровень - 2% <p>Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всероссийский – 1% - республиканский уровень – 5% - муниципальный уровень – 25%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<p>26.08.2021г. – дата разработки;</p> <p>29.08.2023г.- дата утверждения и последней корректировки, внесение изменений, связанных с появлением новой нормативно-правовой документации</p>
10	рецензия	<p>Гараева Анастасия Владимировна, заведующий отделом «Кама» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта образовательной программы	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	12
1 год обучения	12
2 год обучения	14
3 год обучения	15
Содержание программы	22
1 год обучения	22
2 год обучения	43
3 год обучения	73
Планируемые результаты	106
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	109
Организационно-педагогические условия реализации программы	109
Формы аттестации/контроля	111
Оценочные материалы	112
Список литературы	119
Приложения	123
Приложение №1. Методические рекомендации	123
Приложение №2. Календарный учебный график	126
1 год обучения	126
2 год обучения	129
3 год обучения	148

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к туристско-краеведческой направленности. Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно, как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого».

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Актуальность

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться — это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Занятие спортивным ориентированием способствует развитию в человеке чувства уверенности в себе, независимости и самостоятельности, а также различных личностных качеств. Все это является необходимым для любого гражданина современного общества.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем, что, спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А также способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни.

Отличительные особенности программы.

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели.

Спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Это увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов. Занятие ориентированием не

только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим.

Программа построена таким образом, что к концу курса обучения обучающийся должен овладеть не только специальными знаниями в области спортивного ориентирования, но и обще учебными способами умственных действий.

Особенностью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» является понимание значения физического воспитания обучающихся, направленность на развитие внутренних потребностей ребенка, социализацию и профессиональное становление.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами спортивного ориентирования, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, в том числе привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление физического и психологического здоровья, организация активного отдыха.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 8-18 лет. Количественный состав одной группы 15 человек. Набор детей осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы - 3 года. Содержание программы составлено с учетом возрастных и психологических особенностей детей 8-18 лет, отражает их интересы и потребности.

Объем программы:

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 216 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

Большое внимание уделяется созданию благоприятных условий, обеспечивающих

возможность сохранения и укрепления здоровья, формированию необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ и использованию их в повседневной жизни.

Группы детей набираются без предъявления требований к базовым знаниям, с обязательным предоставлением медицинской справки.

Формы организации образовательного процесса: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);
- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет - источники и др.).

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 40 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин. в помещении и 5 мин. на открытом воздухе.

Обоснование использования педагогических технологий.

Содержание Программы основано на применении личностно-ориентированного обучения с использованием деятельностного подхода, способствующего формированию личности ребенка, способного к проявлению и раскрытию интеллектуально-творческих способностей и самореализации. Целью педагогической технологии является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания ребёнок не получает, а приобретает, взаимодействует, познаёт проблему на основе собственного опыта.

Задача педагога - создать особую атмосферу, которая будет способствовать развитию познавательного интереса, направлять детей на поиск и открытие знаний, благодаря чему раскрываются творческие способности, стремление к саморазвитию, самопознанию и самоопределению. Используя личный опыт, подростки совершенствуют свои умения анализировать, выражать свое мнение, раскрывать мысль, делать открытие в предмете с помощью условий, которые создает педагог.

Подростки обучаются работе с научно-популярной литературой, учатся определять цели и составлять план работы. В эту группу входят школьники, проявляющие интерес к туристско-краеведческой деятельности. При работе со школьниками в начале обучения используется репродуктивный уровень дополнительного образования с переходом к концу года на эвристический. На занятиях в конце каждой темы воспитанникам предлагаются тестовые задания, практика на местности, что позволит ребятам дополнительно подготовиться к зачетным походам во время летних каникул.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- формирование бережного отношения к природе;
- формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе спортивной деятельности;
- приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Предметные:

- приобретение необходимых знаний, умений и навыков спортивного ориентирования;
- овладение основами топографии, а также быстро чтению карты;
- овладение основами туристской деятельности, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- приобретение туристских знаний, умений и навыков для безопасного пребывания в природной среде, проведения походов и соревнований;
- знание особенностей флоры и фауны края, его районирования, экологического состояния районов края;
- приобретение навыков первой медицинской помощи;

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- выработка способности выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;
- формирование мотивации к спортивному ориентированию и туристской деятельности.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий.

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

- для проведения online-занятий использует платформу организации видеоконференций ZOOM: <http://zoom.us>;
- электронные учебники издательства «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/>);
- российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>);
- <https://vk.com/public200354059> - группа ВКонтакте, где представлены темы для изучения по данной программе;
- <http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - Нормы ГТО для школьников.

Порядок проведения испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

Оценка качества реализации программы «Спортивное ориентирование» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль. Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий

контроль над работой обучающегося осуществляется педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное занятие. Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

Итоговая аттестация осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме зачета. По итогам этого экзамена выставляется оценка и определяется уровень обучающегося: «низкий», «средний», «высокий».

Формы педагогического контроля:

- педагогические наблюдения;
- просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля ориентировщика;
- контрольные занятия;
- разбор и анализ тренировочных стартов на УТЗ;
- анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий;
- тестирование учащихся;
- сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП;

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга ориентировщиков;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных стартов и составление модели успешной соревновательной деятельности ориентировщика.

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	название раздела, тема	кол-во часов			форма организации занятий	форма контроля
		всего	теория	практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	2	-	вводный урок	устный опрос
2	История спортивного ориентирования	2	2	-	вводный урок	собеседование
3	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	2	2	-	вводный урок	устный опрос
4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2	-	УТЗ	собеседование
5	Топография, условные знаки, спортивная карта	2	2	-	УТЗ	устный опрос
II	Практическая подготовка	134				
1	Общая физическая подготовка	28	-	28		
1.1	медленный функциональный бег	12	-	12	УТЗ	педагогический контроль
1.2	общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу	2	-	2	УТЗ	педагогический контроль
1.3	отжимания, подтягивания на перекладине	2	-	2	УТЗ	педагогический контроль
1.4	спортивные игры	2	-	2	УТЗ	педагогический контроль
1.5	передвижения на лыжах	10	-	10	УТЗ	педагогический контроль
2	Специальная физическая подготовка	38	-	38		
2.1	специальные беговые упражнения	20	-	20	УТЗ	наблюдение
2.2	прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах	4	-	4	УТЗ	педагогический контроль
2.3	Подъем в гору бегом	2	-	2	УТЗ	наблюдение
2.4	совершенствование техники бега по пересеченной местности	6	-	6	УТЗ	педагогический контроль
2.5	бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение.	6	-	6	УТЗ	наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	68	24	37		

3.1	Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие о топографической и спортивной картах. Масштаб. Измерение расстояний.	4	2	2	УТЗ	наблюдение
3.2	Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти.	6	2	4	УТЗ	педагогический контроль
3.3	Работа с компасом. Азимут	4	2	2	УТЗ	наблюдение
3.4	Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности	8	3	5	УТЗ	педагогический контроль
3.5	Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам	4	1	3	УТЗ	наблюдение
3.6	Топосъемка на местности вдоль линейных ориентиров	4	1	3	УТЗ	наблюдение
3.7	Соревнования по спортивному ориентированию	12	2	10	УТЗ	педагогический контроль
3.8	Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф.	6	2	4	УТЗ	наблюдение
3.9	Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшихся людей в лесу.	6	2	4	УТЗ	педагогический контроль
3.10	Топосъемка местности. Рисовка и корректировка карт.	2	1	1	УТЗ	педагогический контроль
3.11	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	УТЗ	педагогический контроль
3.12	Развитие памяти, внимания, мышления.	2	1	1	УТЗ	педагогический контроль
3.13	Перспективы подготовки спортсменов.	2	2	-	УТЗ	педагогический контроль
3.14	Спортивная карта. Топография. Топосъемка.	2	1	1	УТЗ	педагогический контроль
3.15	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	4	1	3	УТЗ	педагогический контроль
итог за период обучения		144	34	110		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		объяснение, игровые упражнения	тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, игра «Давай дружить»
2	Топографическая подготовка и ориентирование.	30	6	24	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по ориентированию
3	Первая доврачебная помощь. Самоконтроль. Гигиена спортсмена. Соревновательная аптечка. Строение и функции организма человека, питание, режим.	22	16	6	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация дидактический материал, игра	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
4	Общефизическая подготовка.	74		74	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
5	Силовая подготовка	38		38	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация игра	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
6.	Спортивное ориентирование	48	10	38	учебное занятие, объяснение, наглядная демонстрация	соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт», педагогическое наблюдение

7	Итоговое занятие	2		2	промежуточная аттестация	контрольное занятие, сдача нормативов, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
	итого	216	34	182		

Учебный (тематический) план 3 года обучения

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
<i>I. Теоретическая подготовка</i>						
1	Вводное занятие, техника безопасности	4	4		групповая, объяснение, демонстрация видео	тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся, игра «Давай дружить»
2	Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека	4	3	1	групповая, объяснение, демонстрация видео	опрос
3	Топография, условные знаки, спортивная карта	4	1	3	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
4	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	6	2	4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
5	Первоначальные представления о тактике (ориентирования)	4	1	3	групповая, объяснение, наглядная	опрос

	прохождения дистанции				демонстрация	
<i>II. Практическая подготовка</i>						
<i>I. Общая физическая подготовка</i>						
6.	Замедленное передвижение бегом	20	2	18	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
7	Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
8	Отжимания, подтягивания на перекладине	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
9	Спортивные игры	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
10	Передвижения на лыжах	10	1	9	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
<i>2.Специальная физическая подготовка</i>						
11	Упражнения для развития выносливости	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
12	Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
13	Упражнения на развитие быстроты	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
14	Упражнения на развитие ловкости	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
15	Упражнения на равновесие	8		8	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
16	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	4		4	групповая, объяснение, наглядная	зачет

					демонстрация	
17	Упражнения с сопротивлением	8		8	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
18	Акробатические упражнения	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
19	Спортивные игры	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
20	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
21	Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
22	Бег 2*200 через минуту отдыха	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
23	Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
24	Многоскоки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
25	Упражнения на косые мышцы	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
26	Медленная динамическая сила	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
27	Комплексное занятие	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
28	Взрывная сила	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
29	Силовая выносливость	2		2	групповая, объяснение, наглядная	зачет

					демонстрация	
30	Амортизационная сила	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
31	Упражнения в парах	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
32	Прыжковые упражнения	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
33	Упражнения с партнером	4		4	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
34	Комплекс №1 упражнений круговой тренировки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
35	Комплекс №2 упражнений круговой тренировки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
36	Комплекс №3 упражнений круговой тренировки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
37	Комплекс №4 упражнений круговой тренировки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет
38	Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	зачет

3. Технико-тактическая подготовка

39	Основные элементы техники ориентирования	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
40	Основные приемы в спортивном ориентировании	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
41	Структура техники в спортивном ориентировании	4	1	3	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
42	Ориентиры	2	1	1	групповая, объяснение,	работа на местности

					наглядная демонстрация	
43	Тактическая подготовка в спортивном ориентировании	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
44	Топографическая подготовка. Спортивная карта	4	1	3	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
45	Компас. Азимут.	4	1	3	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
46	Измерение расстояний	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
47	Ориентирование по местным ориентирам	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
48	Рельеф местности и его изображение на картах	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
49	Техническая подготовка ориентировщика	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
50	Тактическая подготовка ориентировщика	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
51	Топографическая съемка местности	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
52	Тактико-техническая подготовка	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
53	Углубленные сведения, правил по спортивному ориентированию	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
54	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
55	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	групповая, объяснение, наглядная	опрос

					демонстрация	
56	Техническое ориентирование в природной среде	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
57	Тактическое ориентирование в лесном массиве	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
58	Тактика ориентирования	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
59	Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков	4	1	3	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
60	Соревнования по спортивному ориентированию	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
61	Виды туристского ориентирования	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
62	Совершенствование ориентирования в лесу, у реки	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
63	Ориентирование на местности по звездному небу, солнцу	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
64	Способы отметки на КП	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
65	Рисовка и корректировка карт	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности
66	Развитие памяти, внимания, мышления	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	опрос
67	Развитие тактико- оперативного мышления в спортивном ориентировании	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	работа на местности

4. Контрольные испытания

68	Контрольные нормативы	2		2	групповая, объяснение, наглядная демонстрация	Зачет
<i>5. Участие в соревнованиях</i>						
69	Участие в соревнованиях	2		2	педагогическое наблюдение, соревнования по ориентированию.	Зачет
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>						
70	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированию.	Зачет
71	Итоговое занятие	2	1	1	зачет, индивидуальная	Зачет
	Итого	216	31	185		

Содержание программы

1 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Тема 1.1 «Вводное занятие, техника безопасности»

Теория: демонстрация видео фильма по пройденным соревнованиям.

Практика: викторина по просмотренному фильму.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, демонстрация видео фильма по пройденным соревнованиям.

Тема 1.2 «История спортивного ориентирования»

Теория: обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования.

Практика: встреча с ведущими спортсменами-ориентировщиками города.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, диалог.

Тема 1.3 «Гигиена спортсмена, строение и функции организма человека»

Теория: изучение строения 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.

Практика: составление гигиенической карты спортсмена на соревнованиях.

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

Тема 1.4 «Правила соревнований по спортивному ориентированию»

Теория: изучение прав и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Практика: составление регламента действий участников в определенных критических ситуациях.

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

Тема 1.5 «Топография, условные знаки, спортивная карта»

Теория: основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт.

Практика: рисовка топознаков. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов, упражнения с масштабами топокарт.

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

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1.1 «Медленный функциональный бег»

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. 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; -вдох на два шага, выдох на два шага при темповом беге;

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

Тема 1.1.2 «Медленный функциональный бег»

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.

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 немножко напряжен, обеспечивает стабилизацию бедер;

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

Тема 1.1.3 «Медленный функциональный бег»

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 1.1.4 «Медленный функциональный бег»

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. Движения руки к противоположному плечу, большой замах — 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: -пята касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается; -пята подтягивается к ягодице.

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

Тема 1.1.5 «Медленный функциональный бег»

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. 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 1.1.6 «Медленный функциональный бег»

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. Страйтесь 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 1.2 «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 1.3 «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. Страйтесь 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.

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 непринципиально: 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 верней 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: подтягивание и отжимание.

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

Тема 1.4 «Спортивные игры»

Теория: виды спортивных игр и их правила:

1. Разминка. Эстафета, которая часто проводится на конкурсах первой и позволяет хорошо разогреться каждому участнику. Игроки двух команд становятся у лицевой линии. По свистку судьи каждый из игроков, начиная с капитана, должен пробежать 15 м до флагка, 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.

3. 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.

4. 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 1.5.1 «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 соответствуют условиям трассы или гонки.

-классический ход;

-коньковый ход.

Практика: движение на лыжах.

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

Тема 1.5.2 «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 переменно. 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 одно 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 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.

Полуконочковый 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. Полуконочковый ход нашел широкое применение на ровных трассах с небольшими подъемами или спусками. На самом участке трассы, для полуконочкового 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 полуконочковый 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 1.5.3 «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 1.5.4 «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, образовывая 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 1.5.5 «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 так же 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 2.1.1 «Специальные беговые упражнения»

Теория: бег с высоким подниманием бедра. Стоя высоко на стопе мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед.

Бедро в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку.

Практика: бег с высоким подниманием бедра.

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

Тема 2.1.2 «Специальные беговые упражнения»

Теория: бег с захлестыванием голени. В этом упражнении мы выполняем своеобразный упругий бег, попеременно сгибая ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад к ягодице.

Туловище немного наклонено вперед, руки работают также, как и в беге. Не забывайте, что ваш плечевой пояс должен быть расслаблен, так как излишнее закрепощение потом плохо отразится на эффективности бега. При выполнении упражнения обратите внимание на мягкое и бесшумное снятие ноги с опоры.

Практика: бег с захлестыванием голени.

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

Тема 2.1.3 «Специальные беговые упражнения»

Теория: перекаты с пятки на носок. Как следует из названия, в этом упражнении мы выполняем перекаты с пятки на носок. Начиная от пятки, мы производим усилие через большой палец стопы с последующим проталкиванием вперед, после чего вновь приземляемся на толчковую ногу и выполняем новое проталкивание уже другой ногой.

Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение. Движение рук можно выполнить двумя способами: выполнять движения руками, как и в беге или же разогнуть и расслабить руки и сохранять равновесие только за счет небольших вращений в плечах.

При выполнении упражнения также не забывайте про мягкое приземление.

Практика: перекаты с пятки на носок.

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

Тема 2.1.4 «Специальные беговые упражнения»

Теория: многоскоки. При отталкивании мы полностью выпрямляем толчковую ногу, в то время как маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед. Постановка ноги при приземлении происходит активным загребающим движением на всю стопу. Руки работают разноименно, тем самым помогая удерживать равновесие. Туловище также находится в вертикальном положении, возможно с небольшим наклоном вперед.

Практика: многоскоки.

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

Тема 2.1.5 «Специальные беговые упражнения»

Теория: многоскоки (многоскоки через беговой шаг). Как и в многоскоках, мы выполняем активное отталкивание и вынос бедра вперед вверх, однако, после приземления, мы не выполняем прыжок на другую ногу, а делаем обычный беговой шаг.

Это уже более сложное в плане координации упражнение и придется потратить немного времени, чтобы правильно его выполнить. Благодаря чередованию шага и прыжка мы учимся чередовать расслабление и напряжение мышц, поэтому старайтесь следить за активным включением в отталкивание после шага.

Практика: многоскоки (многоскоки через беговой шаг).

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

Тема 2.1.6 «Специальные беговые упражнения»

Теория: подскоки с постановкой шага. Упражнение чем-то напоминает перекаты с пятки на носок, однако, в этом упражнении отталкивание происходит начиная с передней части с топы, а не с пятки. Оттолкнувшись мы немного сгибаем бедро в тазобедренном и коленном суставе и немного поднимаем его вверх.

Приземление происходит практически на две ноги одновременно: сначала на толчковую ногу, а затем активно на маховую ногу, после чего мы вновь выполняем активное отталкивание.

Практика: подскоки с постановкой шага.

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

Тема 2.1.7 «Специальные беговые упражнения»

Теория: бег на прямых ногах. При выполнении этого упражнения мы выполняем активную «загребающую» постановку прямой ноги на опору и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Наша стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуть тело вперед.

Туловище находится в практически вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как и в беге. Должно сложиться ощущение, что мы продвигаемся вперед небольшими упругими прыжками.

Практика: бег на прямых ногах.

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

Тема 2.1.8 «Специальные беговые упражнения»

Теория: бег спиной вперед. Для выполнения этого упражнения примите стойку спиной вперед к направлению движения. Согните одну ногу в колене и сделайте шаг назад. Приземление начинается с носка, а затем происходит перекат назад. Не дожидаясь полного переката, выполните шаг назад другой ногой.

Держите туловище в вертикальном положении. Слишком сильное отклонение туловища назад может привести к падению. Не забывайте также иногда поворачивать голову, чтобы оценить обстановку.

Руки все также согнуты в локтях. Движения такие же как и при беге, но по несколько меньшей амплитуде

Практика: бег спиной вперед.

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

Тема 2.1.9 «Специальные беговые упражнения»

Теория: бег скрестным шагом. Данное упражнение необходимо выполнять как правым, так и левым боком. Не забывайте выполнить упражнение в каждую сторону, так как в таком случае вы добьетесь более гармоничного и симметричного развития.

В качестве примера разберем скрестный шаг правым боком

Упражнение выполняется на высокой стопе. Выполните шаг правой в правую сторону, а

затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова сделайте шаг правой в правую сторону, а затем шаг левой но уже вперед правой ноги и т.д.

Выполняя данное упражнение необходимо соблюдать равновесие, что достигается попеременным скручиванием туловища. В тоже время не отклоняйте туловище от вертикального положения.

Руки при скрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч. Можно выполнять упражнение как с прямыми руками, так и с попеременным сгибанием правой и левой рук для поддержания равновесия.

Практика: бег скрестным шагом.

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

Тема 2.1.10 «Специальные беговые упражнения»

Теория: «колесо» или «велосипед». Само упражнение многим напоминает бег. Нога сгибается в коленном суставе, бедро поднимается параллельно земле. Дальше голень выносится вперёд и нога загребающим движением начинает опускаться вниз на опору под центр тяжести. После проталкивания толчковая нога захлестывается назад и движение повторяется, но уже с другой ноги.

Туловище занимает вертикальное положение. Руки выполняют активное движение по большой амплитуде.

Практика: бег способом «колесо» и «велосипед».

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

Тема 2.2.1 «Прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах»

Теория: методы тренировок на прыгучесть.

Повторный метод: идея метода: физическая нагрузка чередуется с интервалами для восстановления работоспособности.

Задача: повысить уровень функциональных возможностей организма спортсмена.

Правила выполнения: завершить повтор упражнения в момент заметного снижения эффективности движения, так как начинает развиваться утомление. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма и спортсмен понимает, что сможет качественно выполнить упражнения.

Метод динамических усилий: идея метода: упражнения выполняются с небольшим отягощением (до 30% от максимума) в быстром темпе.

Задача: увеличить показатели «взрывной» силы.

Правила выполнения: упражнение в одной серии повторяются 15-25 раз. Количество серий — 3-6, перерыв между ними — 5-8 минут.

Ударный метод: идея метода: использовать собственный вес тела для резкого перехода мышц в активное состояние, что создает в ней дополнительный потенциал напряжения, который обеспечивает значительную мощность и скорость последующего отталкивающего движения, происходит быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Пример упражнений: прыжки с возвышения в глубину и мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

Задача: увеличить показатели «взрывной» силы.

Правила выполнения: прыжки выполняются хорошо подготовленными спортсменами — 4 серии по 10 раз, начинающие спортсмены — 2-3 серии по 6-8 раз. Интервал отдыха между сериями — 6-8 мин, заполняется легким бегом и упражнениями на расслабление.

Особенности метода: опорно-двигательный аппарат сформирован полностью и у спортсмен комплексный подход к физической активности.

Практика: отработка трех методов тренировки на прыгучесть.

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

Тема 2.2.2 «Прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах»

Теория: прыжок подразумевает отрыв своего тела от земли. Чем сильнее будет толчок, тем лучше. Не стоит забывать о временных рамках, за которые следует активировать мышцы — не больше 0,5 с., в противном случае ничего не получится. Сам прыжок относится к группе скоростно-силовых упражнений с ациклической структурой движения.

Практика: взять в руки предмет (набивной мяч, гантели, штангу)

- Выполнить приседание с резким вставанием на ноги со взмахом рук вверх.
- Выполнить приседание с резким вставанием на ноги с прыжком вверх.
- Выполнить серийные выпрыгивания с гантелями в руках их положения полуприседа (приседа) без паузы с активным махом вперед-вверх.
- С гантелями в руках (руки направлены вниз) выполнить прыжки на одной ноге, на передней части стопы, на месте.
- С гантелями в руках (руки направлены вниз) выполнить прыжки на одной ноге, на передней части стопы, с продвижением вперед на 20-30 см.
- Принять положение стойки, гимнастическая скамейка между ногами, гантели или диски от штанги в руках. Выполнить прыжки на скамейку — ноги вместе, со скамейки — ноги врозь: на месте; с продвижением вперед.
- Повторить комплекс 2-3 раза: выпрыгивания с гирей или диском от штанги (2 подхода по 8-10 раз), отдых (3-4 минуты), прыжки с ноги на ногу (2 подхода по 10 раз).

Тема 2.3 «Подъем в гору бегом»

Теория: типы беговых тренировок в гору:

Для поднятия скорости на шоссе

30-секундные забегания в подъем на пределе скорости (или 100 или 200-метровые горки), вниз — пешком или трусцой (около двух минут).

Такая нагрузка схожа с плиометрикой и тренирует взрывную силу мышц, что дает прибавку к скорости на любом рельефе. Начать можно с 5-8 повторений и довести до 12-15. После таких повторений можно завершить тренировку одно- или двухкилометровой пробежкой по равнине. Подойдет горка с 10-20% уклоном.

Для трейлраннинга

Трёхминутные забегания в гору на анаэробном пороге (примерно 70-80% максимального усилия). Между ними отдых на спусках по две-три минуты.

Такая тренировка ориентирована не столько на развитие скорости, сколько на улучшение скоростной выносливости и привыкание к неровному рельефу. Для неё подойдут горки с 10% уклоном.

Для улучшения биомеханики бега

Как это работает, описано выше. Можно использовать уклон в 5-15% и интервалы вверх по 15 секунд. Цель — не выжать из себя последние силы, но сконцентрироваться на кадансе, работе кора и приземлении ног под тазом. Такие ускорения хорошо делать после основной тренировки (например, 10-километрового кросса), начинать с 5 повторений и доводить до 20.

Для холмистых забегов

Если вам предстоит забег по неровной трассе или в горах, эта тренировка будет очень полезна. Её можно встроить в длительные тренировки или делать отдельно.

После лёгкой разминки сделайте 6-8 забеганий в горку (уклон 5-15%) с 70% усилием. После – километр лёгкого бега (этот шаг могут пропустить более продвинутые бегуны), а после него ещё 2-5 км темпового бега. Забегания вверх в начале тренировки утомят короткие мышечные волокна, и на темповой части по равнине в работу больше будут включаться длинные мышцы, отвечающие за выносливость.

Универсальная тренировка

Для развития и скорости, и скоростной выносливости более продвинутые бегуны могут чередовать вбегания в гору на максимум усилия и на 70-80% от него. Например, 200 м вверх на максимум – спуск трусцой – 300 м вверх на усилии анаэробного порога – снова спуск. Можно начинать с 4 повторений и увеличивать их число до 8.

Практика: бег в гору

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

Тема 2.4.1 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»

Теория: техника бега характеризуется постановкой стопы на грунт и последующая работа ног, положение туловища и головы, работа рук, частота и длина шагов, скорость бега, степень расслабления мышц в нерабочие моменты. Под совершенной техникой бега на длинные дистанции понимают наиболее эффективные, рациональные и экономичные движения бегуна, позволяющие ему показывать высокие результаты.

Практика: бег на пересеченной местности по тропам.

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

Тема 2.4.2 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»

Теория: техника бега по пересеченной местности. Важной особенностью бега является препятствие – подъем в гору. Это действие физически наиболее сложное по сравнению с остальными препятствиями, даже спуска с горы.

Неопытные бегуны во время забегания в гору сильно наклоняют туловище вперед. Это приводит к потере координации, а также нагружает мышцы, которым работать в данный момент неизбежно. Чтобы вбежать в гору было проще, лишь слегка наклоните туловище вперед (7-15 градусов), ускорьте движение руками и ногами. Постарайтесь затратить минимум времени на подъем. Это позволит сэкономить силы. Долгий подъем значительно забивает мышцы ног.

Практика: бег на пересеченной местности по зарослям.

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

Тема 2.4.3 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»

Теория: техника бега при спуске. Техника бега при спуске

Во время спуска с горы туловище спортсмена держится ровно или отклонено назад. Необходимо максимально сократить фазу полета, чтобы при приземлении не повредить голеностоп. Поэтому частота движений рук и ног высокая.

Дыхание в кроссовом беге не отличается от преодоления средней дистанции по ровной поверхности. В начале тренировки старайтесь вдыхать носом, а выдыхать через рот. Когда выполнять фазы дыхания в таком ключе станет сложно, перейдите на комфортный вариант. Начать с дыхания «по учебнику» необходимо для врабатывания легких. Дыхательные пути также

должны размяться.

Тренировка на пересеченной местности может принести большую пользу для сжигания калорий. Однако, чтобы получить максимальный эффект важно комбинировать виды бега. Следите за своим самочувствием, не переусердствуйте на первых тренировках. И самое главное – не сдавайтесь.

Практика: бег на пересеченной местности с горы.

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

Тема 2.5.1 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»

Теория: классические ходы:

Подъем на возвышенность выполняется четырьмя способами. Стоит помнить о том, что подниматься на склоны гораздо проще на деревянных лыжах. Этот материал не скользит так, как пластик.

Способы:

-Ступающий шаг. Это шаг с параллельными лыжами. Чтобы лыжи не съезжали вниз, до подъема проходят несколько метров как будто на снегоступах. Таким образом, на скользящий поверхности образуется подлип. Он не дает лыжам соскальзывать вниз. Чтобы перестраховать себя дополнительно, нужно упираться палками в поверхность сзади себя и опираться на них при движении вверх. Эта техника используется только для подъемов на небольшие возвышенности.

-Елочка. Чтобы применить эту технику, достаточно расставить носки лыж в стороны, и идти вперед наступающим шагом. Опытные лыжники рекомендуют ставить лыжи на кант. Так, они будут лучше зафиксированы на скользкой поверхности.

-Лесенка. С помощью этой техники можно как подниматься, так и спускаться со склона. Для этого, располагаются параллельно от возвышенности и шагами вбок, подниматься выше. При таком способе подъема, нельзя засматриваться вверх. Так можно незаметно для себя развернуть лыжи и упасть.

-Серпантин. Эта техника используется при подъеме на заросшие деревьями склоны. С его помощью можно миновать преграды на пути. Подниматься на склон нужно зигзагами. Разворот происходит на месте, и лыжник продолжает подъем до другой точки. Чтобы не съезжать вниз, нужно выбирать угол подъема.

Практика: передвижение классическим ходом на лыжах.

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

Тема 2.5.2 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»

Теория: техника поворота на лыжах.

Виды поворотов на лыжах:

- Плуг. Носки свести вместе, а пятки развести. Необходимо правильно перемещать центр тяжести. Если человек хочет повернуть направо, ему нужно переместить давление на левую лыжу, влево — наоборот. Чтобы регулировать радиус поворота, необходимо разводить сильнее или сводить пятки. Чем больше они разведены, тем круче будет поворот.

- Упор. Еще одна известная техника из торможения. Если при снижении скорости основной вес возлагался на направляющую лыжу, то в случае поворота, все выполняется наоборот. Она играет дополнительную роль, а тормозящая лыжа принимает основное давление на себя, и направляет лыжника в нужную сторону.

- Переступание. Легкий и популярный способ. Его применяют как на склонах, так и на пологих участках. Можно выполнять переступание внутренней лыжей (той в которую сторону

вы намереваетесь повернуть). Таким образом, вы задаете направление одной ногой, а другой отталкиваетесь от снежной поверхности. А также можно увеличить свою скорость во время выполнения этого движения.

Практика: отработка техники поворотов на лыжах.

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

Тема 2.5.3 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»

Теория: техники торможения

Правильно тормозить можно разными способами. Выбор заключается от скорости езды, препятствий по ходу движения и изменениям самой трассы.

4 основных способа торможения:

- Плуг — простой способ замедления движений. Для выполнения, необходимо свести концы лыж вместе и расставить пятки в стороны. Его недостатками являются длинный тормозной путь и слишком плавное снижение скорости. Нельзя использовать такой способ остановки при большой скорости, или появлении препятствий по ходу движения.

- Упор — профессиональный способ остановки. Центр тяжести перемещается на направляющую лыжу, нога, находящаяся сзади, должна стать на ребро. Таким образом, лыжа начинает цепляться за снег, обеспечивая быстрое торможение.

Разворот — способ для опытных лыжников. Во время движения по склону, необходимо резко повернуть двумя лыжами так, чтобы они оказались в позиции перпендикулярной движению. Центр тяжести должен находиться на той ноге, которая выше (зависит от направления поворота).

- Боковое соскальзывание — способ похожий на торможение разворотов, только более простой и медленный, в плане снижения скорости. Для выполнения, необходимо распределить вес по скользящей поверхности обеих лыж и начать поворачивать ногами, оставляя тело в изначальном положении.

Практика: отработка торможения на лыжах.

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

3. Технико-тактическая подготовка.

Тема 3.1.1 «Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие отопографической и спортивной картах. Масштаб. Измерение расстояний»

Теория: история развития ориентирования в России и за рубежом. Международная федерация спортивного ориентирования. Значение топокарт для туристов. Назначение спортивной карты. Отличие топокарты от спортивной карты. Масштаб. Виды масштаба.

Практика: измерение расстояния на глаз на карте и на местности разными способами.

Формы и методы проведения занятия: беседа, упражнения, игры.

Тема 3.1.2 «Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие отопографической и спортивной картах. Масштаб. Измерение расстояний»

Теория: генерализация. 3 отличительные свойства карты: возраст, масштаб нагрузка. Старение карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях. Рамка карты. Измерение расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний.

Практика: измерение расстояния на глаз на карте и на местности разными способами.

Формы и методы проведения занятия: беседа, упражнения, игры.

Тема 3.2.1 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»

Теория: топографические знаки. Чтение топографической карты. Спортивные знаки. Изучение знаков по группам (по цвету и форме).

Практика: рисовка профиля рельефа. Упражнения на запоминания знаков, ребусы, мини-соревнования, мозаики, составление карт, рисование знаками. Комплексные тренировки на развитие памяти.

Формы и методы проведения занятия: беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.

Тема 3.2.2 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»

Теория: внemасштабные, площадные, точечные, линейные. Знаки, ориентированные на север. Проходимость в зависимости от насыщенности зеленого цвета. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Сечение.

Практика: топодиктанты. Изучение на местности условных знаков и форм рельефа, сопоставление с картой. Лепка из пластилина форм рельефа.

Формы и методы проведения занятия: формы занятий: Беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.

Тема 3.2.3 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания, мышления и памяти»

Теория: бергштрих. Виды горизонталей. Формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Густое скопление горизонталей. Седловина, терраса, нос, лог, мыс. Профиль рельефа.

Практика: рисовка профиля рельефа. Упражнения на запоминания знаков, ребусы, мини-соревнования, мозаики, составление карт, рисование знаками. Комплексные тренировки на развитие памяти.

Формы и методы проведения занятия: формы занятий: беседа, упражнения, мини-соревнования, топодиктанты.

Тема 3.3.1 «Работа с компасом. Азимут»

Теория: роза ветров. Стороны горизонта. Градусное значение основных направлений. Азимут, отличие от простого угла. Определение азимута визуально. Компас, типы компасов. Устройство. Правила обращения с компасом. Визирование на ориентир. Определение азимута. Движение по азимуту, его применение. 4 действия с компасом: прямая и обратная засечка, определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практика: построение на бумаге различных азимутов. Визуальная оценка азимутов. Прохождение азимутальных треугольников. Движение по азимуту на открытой и закрытой местности. Ориентирование карты по компасу, по 25линейным ориентирам. Прямая и обратная засечка. Снятие азимута по карте.

Формы и методы проведения занятия: беседа, упражнения, игра-путешествие, тренировка на местности, игра «Остров сокровищ».

Тема 3.3.2 «Работа с компасом. Азимут»

Теория: правила пользования компасом. Азимут прямой и обратный. Визирование на ориентир. Определение азимута. Движение по азимуту. 4 действия с компасом: прямая и

обратная засечка, определение сторон горизонта, ориентирование карты. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Азимут на предмет. Точное ориентирование.

Практика: построение на бумаге различных азимутов. Визуальная оценка азимутов. Прохождение азимутальных треугольников, азимутальной дистанции в ограниченном коридоре. Движение по азимуту на открытой и закрытой местности. Прямая и обратная засечка. Снятие азимута по карте.

Формы и методы проведения занятия: тренировка на местности, соревнования, упражнение.

Тема 3.4.1»Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»

Теория: ориентир. Виды ориентиров: линейный, точечный, масштабный. Привязка. Виды. Способы определения точек стояния на карте. Технические приемы и способы ориентирования. Тормозной, ограничивающий, рассеивающий ориентиры. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование вдоль линейных ориентиров и с использованием крупных форм рельефа. Развитие навыков непрерывного чтения карты с помощью большого пальца. Чтение горизонталей. Развитие «памяти» карты. Параллельные ситуации.

Практика: упражнения по отбору основных опорных ориентиров по заданному маршруту. Нахождение привязок. Отметка на КП. Уход с него. Анализ пути движения. Выход на КПс различных привязок.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, упражнения, игры, нитка пробегания, соревнования «Отметун», анализ.

Тема 3.4.2 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»

Теория: кратчайшие пути. Срезки. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования. Технические приемы и способы ориентирования.

Практика: нахождение привязок. Отметка на КП. Уход с него.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, упражнения, нитка пробегания, игры на местности, беседа, объяснение, тренировка.

Тема 3.4.3 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»

Теория: тормозной, ограничивающий, рассеивающий ориентиры. Развитие навыков непрерывного чтения карты с помощью большого пальца. Чтение горизонталей. Развитие «памяти» карты. Определение своего местонахождения при наличии параллельной ситуации.

Практика: анализ пути движения. Выход на КП с различных привязок. Нитка пробегания. Выбор пути движения. Отработка элементов ориентирования.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, упражнения, нитка пробегания, игры на местности, беседа, объяснение, тренировка.

Тема 3.4.4 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»

Теория: метод упреждения, удлинения КП, встречный бег. Выбор пути движения. Ориентирование в походе с помощью топокарт, не дающей полной информации о местности. Движение в походе при использовании крохи, схем участков маршрута. Ориентирование при условии потери видимости. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Нумерация дорог.

Практика: упражнения по отбору основных опорных ориентиров по заданному маршруту. Нахождение привязок. Отметка на КП. Уход с него. Анализ пути движения. Выход на КП с различных привязок. Нитка пробегания. Выбор пути движения. Отработка элементов ориентирования.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, упражнения, нитка пробегания, игры на местности, беседа, объяснение, тренировка.

Тема 3.5.1 «Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам»

Теория: определение азимута по солнцу, полярной звезде, луне, по местным признакам, предметам. Использование тени, солнца при прохождении по азимуту.

Практика: построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Имитация ситуации потери ориентировки. Выход из леса по компасу на ограничительный ориентир в случае потери ориентировки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, игры, упражнения по нахождению себя на карте.

Тема 3.5.2 «Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам»

Теория: анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров.

Практика: построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Имитация ситуации потери ориентировки. Выход из леса по компасу на ограничительный ориентир в случае потери ориентировки.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, игры, упражнения по нахождению себя на карте.

Тема 3.6.1 «Топосъемка местности вдоль линейных ориентиров»

Теория: основы топографии. Основные приемы топографической съемки. Вычерчивание простых схем.

Практика: топосъемка линейных ориентиров местности.

Формы и методы проведения занятия: тренировка, упражнение, составление картосхем.

Тема 3.6.2 «Топосъемка на местности вдоль линейных ориентиров»

Теория: измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Снятие азимутальных направлений линейных ориентиров.

Практика: топосъемка линейных ориентиров местности.

Формы и методы проведения занятия: тренировка, упражнение, составление картосхем.

Тема 3.7.1 «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: виды соревнований с/о. Правила соревнований. Карта, дистанция, старт, финиш, отметка, группа, оборудование. Легенда.

Практика: участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания. Соревнования «Отметун».

Формы и методы проведения занятия: рассказ, упражнения, игры, соревнования по с/о, эстафета, тренировочные старты, нитка пробегания.

Тема 3.7.2 «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: подготовка к старту. Карточка участника соревнований. Маркированная трасса. Планшет. Система штрафов. Рубеж отметки. Эстафета. Тренировочные старты. Нитка пробегания.

Практика: участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания. Соревнования «Отметун».

Формы и методы проведения занятия: рассказ, упражнения, игры, соревнования по с/о, эстафета, тренировочные старты, нитка пробегания.

Тема 3.7.3 «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Правила соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Обязанности и права участников соревнований.

Практика: участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания. Соревнования «Отметун».

Формы и методы проведения занятия: лекция, тренировка, соревнования, нитка пробегания.

Тема 3.7.4 «Соревнования по спортивному ориентированию»

Теория: организация соревнований. Заявка. Протест. Допуск к соревнованиям. Снаряжение ориентировщика, беговая форма. Эстафета.

Практика: участие на соревнованиях. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания. Соревнования «Отметун».

Формы и методы проведения занятия: лекция, тренировка, соревнования, нитка пробегания.

Тема 3.7.5 «Соревнования по спортивному ориентированию. Правила. Анализ соревнований»

Теория: виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Эстафета. Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Обязанности судей. Организация соревнований. Оборудование дистанции. Зона передачи эстафеты. Протоколы, дистанция, карты. Заявка. Протест. Допуск к соревнованиям. Требования к планированию дистанции по спортивному ориентированию. Ожидаемое время победителя.

Практика: участие в соревнованиях. Разбор результатов, анализ путей движения. Тренировочные дистанции. Нитка пробегания.

Формы и методы проведения занятия: беседа, соревнования, тренировки на местности, соревнования «Отметун», упражнения, судейство.

Тема 3.7.6 «Соревнования по спортивному ориентированию. Правила. Анализ соревнований»

Теория: определение класса дистанции и ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов. Снаряжение ориентировщика, беговая форма. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и на КП. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

Практика: соревнования «Отметун». Тренировка памяти, внимания, мышления. Судейство на старте, финише. Подготовка дистанции в качестве начальника дистанции для кружковцев.

Формы и методы проведения занятия: беседа, соревнования, тренировки на местности, соревнования «Отметун», упражнения, судейство.

Тема 3.8.1 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф»

Теория: топографические знаки. Чтение топографической карты. Виды топокарт и основные сведения о них: масштаб, виды масштаба, рамка, зарамочное оформление.

Практика: топодиктанты. Изучение рельефа по моделям и на местности, сопоставление с картой, копирование карт.

Формы и методы проведения занятия: топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.

Тема 3.8.2 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф»

Теория: пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Спортивные знаки. Виды спортивных карт.

Практика: определение по горизонталям различных форм рельефа. Рисовка профиля рельефа. Чтение рельефа на скорости.

Формы и методы проведения занятия: топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.

Тема 3.8.3 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф»

Теория: отдельные типы рельефа: пойма, овраги, карст и т.д. Изображение различных форм рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Измерение расстояний на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояний.

Практика: рисовка профиля рельефа. Чтение рельефа на скорости. Выбор пути движения с учетом форм рельефа. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, высоты предмета.

Формы и методы проведения занятия: топодиктанты, составление картосхем, игровые ситуации.

Тема 3.9.1 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшимся людей в лесу»

Теория: причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить, проверить свои предположения.

Практика: построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Имитация ситуации потери ориентировки.

Формы и методы проведения занятия: беседа, объяснение, тренировка, упражнения.

Тема 3.9.2 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшимся людей в лесу»

Теория: необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью и на старт.

Практика: Упражнения по нахождению себя на карте.

Формы и методы проведения занятия: беседа, объяснение, тренировка, упражнения.

Тема 3.9.3 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшимся людей в лесу»

Теория: поведение группы, отсутствие паники, жесткая дисциплина. Действия отдельного члена группы при потере ориентировки. Организация поиска заблудившегося. Аварийная сигнализация.

Практика: анализ ситуаций при потере ориентировки.

Формы и методы проведения занятия: беседа, объяснение, тренировка, упражнения.

Тема 3.10 «Топосъемка местности. 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 и методы проведения занятия: объяснение, составление картосхем.

Тема 3.11 «Инструкторская и судейская практика»

Теория: обязанности судей. Протоколы, дистанция, карты, оборудование дистанции. Оформление старта, финиша. Зона передачи эстафеты.

Практика: судейство на старте, финише, в качестве контролера. Подготовка дистанции в качестве начальника дистанции для кружковцев.

Формы и методы проведения занятия: судейство.

Тема 3.12 «Развитие памяти, внимания, мышления»

Теория: комплексные тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимание. Логические задачи. Японские кроссворды. Таблица Шульке.

Практика: тест Крегинга.

Формы и методы проведения занятия: упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

Тема 3.13 «Перспективы подготовки спортсменов»

Теория: анализ прошедшего учебного года, учебно-тренировочной подготовки. Пути повышения мастерства. Построение тренировки с учетом уровня подготовленности и способности учащихся. Средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Массаж, баня, витамины, физиотерапевтические процедуры, аутогенная тренировка, положительные эмоции. Постановка цели и задачи участия в соревнованиях. Формирование

уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.

Формы и методы проведения занятия: беседа.

Тема 3.14 «Спортивная карта. Топография. Топосъемка»

Теория: определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты, составление схем. Копирование карт. Карты с различными формами рельефа. Изображение различных форм рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Особенности карты для зимнего ориентирования. Корректировка участка карты на местности. Техника рисовки. Отбор изображаемых ориентиров. Техника снятия угловых величин, измерение длин отрезков. Планшет. Материал для рисовки. Рисовка ситуаций.

Практика: выполнение глазомерной съемки. Занятие на местности с картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

Формы и методы проведения занятия: беседа, тренировка на местности, составление карт, упражнения.

Тема 3.15.1 «Основы техники и тактики спортивного ориентирования»

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.

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

Формы и методы проведения занятия: беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.

Тема 3.15.2 «Основы техники и тактики спортивного ориентирования»

Теория: выбор пути движения (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, 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 пробегания.

Формы и методы проведения занятия: беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Тема 1 «Вводное занятие»

Теория: информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде в транспорте и т.д.

Практика: игровые упражнения, тестирование.

Формы и методы проведения занятия: групповая, объяснение, игровые упражнения на знакомство, игра «Давай дружить», тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся.

2. Топографическая подготовка и ориентирование.

Тема 2.1 «Типы карт»

Теория: типы карт, легенда, рельеф местности на карте, масштаб карты, координатная сетка

Практика: чтение карты, ориентирование по карте на местности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.2 «Чтение карты»

Теория: определение расстояния по карте, значение условных знаков

Практика: чтение карты, ориентирование по карте на местности.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.3 «Компас»

Теория: компас, его виды и устройство, принцип действия, азимут.

Практика: работа с компасом, определение азимута.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.4 «Работа с картами»

Теория: работа с картами различного масштаба.

Практика: работа с картами, дидактический материал «сводная таблица масштабов карт и планов».

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.5 «Работа с картами»

Теория: упражнения по определению масштаба, по измерению расстояния на карте.

Практика: прямоугольная (километровая) сетка координат, сказка про карту в масштабе 1:1.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.6 «Ориентирование на местности»

Теория: точечные ориентиры, линейные ориентиры, площадные ориентиры.

Практика: разбор общего и детального ориентирования, определение точки стояния.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.7»Особенности ориентирования на местности в разных видах локаций»

Теория: ориентирование в пешком, ориентирование на лыжах, ориентирование в горной местности, ориентирование на воде.

Практика: техника и тактика ориентирования, условия путешествия и способ передвижения, специфика передвижения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.8. «Спортивное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении»

Теория: ориентирование в заданном направлении.

Практика: оборудование дистанции, определение направлений, соревнования по спортивному лабиринту.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.9. «Спортивное ориентирование. Ориентирование на маркированной трассе»

Теория: ориентирование на маркированной трассе.

Практика: оборудование дистанции, отметка на карте иглой, «стоимость» КП.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 2.10. «Спортивное ориентирование. Ориентирование по выбору»

Теория: ориентирование по выбору.

Практика: оборудование дистанции, определение расстояний, выбор порядка прохождения КП и способы ориентирования, выбор рационального пути движения.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, соревнования внутри группы по ориентированию.

Тема 2.11 «Понятие о топографической и спортивной карте»

Теория: роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для ориентировщиков и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Практика: работа с картами различного масштаба.

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

Тема 2.12 «Понятие о топографической карте»

Теория: свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки спортивных маршрутов и для ориентирования в лесу.

Практика: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба.

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

Тема 2.13 «Понятие о топографической карте»

Теория: рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практика: измерение расстояний по карте, масштабы спортивных карт.

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

Тема 2.14 «Спортивная карта»

Теория: условные знаки спортивных карт, классификация условных знаков: масштабные, внemасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практика: обозначение объектов местности условными знаками, составление карты школы.

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

Тема 2.15 «Тактико-техническая подготовка»

Теория: основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для их роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практика: упражнения по тактико-технической подготовке.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, викторина «Выведи группу».

3.Первая доврачебная помощь. Самоконтроль. Гигиена спортсмена. Соревновательная аптечка.

Тема 3.1 «Гигиена ориентировщика»

Теория: самоконтроль, ЧСС, гигиена ориентировщика, подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за ними.

Практика: самомассаж, поглаживание, разминание, похлопывание, поколачивание, потряхивание.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.2 «Доврачебная медицинская помощь»

Теория: подгонка обуви как предотвращение потертостей, мозолей, оказание помощи при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжении мышц, вывихе сустава.

Практика: работа в группах по оказанию доврачебной помощи.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация.

Тема 3.3 «Доврачебная медицинская помощь»

Теория: первая доврачебная помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями, накладка простейшей повязки на ногу, руку, организация транспортировки пострадавшего.

Практика: работа в группах по оказанию доврачебной помощи.

Формы и методы проведения занятия: учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, наглядная демонстрация, командная игра «03».

Тема 3.4 «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»

Теория: принципы рационального питания, противоположность нормального питания,

Практика: значение белков в питании человека, роль углеводов для здоровья человека.

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

https://studme.org/1522012227474/meditsina/rol_uglevodov_dlya_zdorovya_cheloveka

[https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie belkov pitanii cheloveka](https://studme.org/1329030527473/meditsina/znachenie-belkov-pitanii-cheloveka)

https://studme.org/1501092227472/meditsina/pitanie_kak_faktor_sohraneniya_ukrepleniya_zdoro

Тема 3.5 «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»

Теория: проблема перетренированности, вероятность перетренированности, переутомление, перенапряжение, стадии и типы перетренированности, факторы риска перетренированности

Практика: профилактика перетренированности

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

https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.1_3.pdf

Тема 3.6 «Тренированность и ее физиологические показатели»

Теория: что такое тренированность организма? Морфофункциональная и метаболическая характеристика тренированности. Оценка состояния тренированности спортсменов по данным функциональных показателей двигательного аппарата и сенсорных систем

Практика: определение тренированности спортсмена по оценке устойчивости к гипоксии

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

<http://sportwiki.to/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>

Тема 3.7 «Соблюдение гигиенических норм»

Теория: соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и ориентированием. Гигиена обуви и одежды.

Практика: подбор одежды и обуви для тренировок, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

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

Тема 3.8 «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»

Теория: соблюдение режима дня, начало и конец всех его элементов, видов деятельности всегда в одно и то же время, адекватная физическая подвижность, достаточность сна, пребывание на воздухе, активный отдых на воздухе

Практика: применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса.

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

<https://gigabaza.ru/doc/74626.html>

Тема 3.9 «Закаливание»

Теория: сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности

человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях ориентированием, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практика: просмотр презентации, видеоролика.

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

Тема 3.10 «Вредные привычки»

Теория: вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни

Практика: просмотр презентации, видеоролика.

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

Тема 3.11 «Первая доврачебная помощь»

Теория: спортивный травматизм. Заболевания в лесу. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у ориентировщиков навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

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

4. Общефизическая подготовка.

Тема 4.1 «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

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

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

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.

4. И.П. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево.

5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены; пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - стоя, ноги скрещены: пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. 8-10 раз в каждую сторону.

8. И.Л. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 -пружинящие приседания в выпаде, на 4 смена положения ног прыжком.

9. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе, насчет 1-3 пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги, на 4 - смена положения ног.

10. И.П. - стоя, взяться руками за опору махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.

11. И.П. - стоя в упоре у стены, поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.

12. И.П. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носке; круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, а затем другой ногой.

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

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104533/razv_gib.pdf;jsessionid=7ED0E707957AEE811AC3B311E2926D59?sequence=1

Тема 4.2 «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие координационных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с отталкиванием прямых ног вперед, приставные прыжки боком, бег с крестным переступанием в сторону, бег спиной вперед, выпады вперед, выпады в сторону, ходьба «гуськом»; прыжки на скакалке (на двух, на одной ноге, скрестно, двойное вращение, бег на месте, прыжки с продвижением вперед, смешанные прыжки, прыжки на количество за интервал времени), ступенька (15-20 см) спрыгивания, запрыгивания на двух и одной ноге, прямо, боком; челночный бег; бег с изменением направления по заданной траектории (выполняется индивидуально, вокруг конусов в различных вариациях на время)

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

<http://lvstver.ru/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8F>

Тема 4.3 «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: 1. И.П. - стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств, хватом сверху: приведение - отведение рук.

2. И.П. - сидя на скамье, руки вперед, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание - разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.

3. И.П. - упор сзади на скамье: сгибание и разгибание рук.

4. И.П. - в упоре на брусьях: сгибание и разгибание рук с отягощением на поясе, стараясь плечами касаться жердей:

5. И.П. - лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить тугу сплетенный поролоновый валик: разведение - сведение рук с гантелями.

6. И.П. - сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны вперед с отягощением за головой.

7. И.П. - лежа на бедрах поперек гимнастического коня (или высокой скамьи) лицом вниз,

ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.

8. И.П.- в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.

9. И.П.- в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

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

Тема 4.4 «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»

Теория: подъемы, спуски, торможение.

Практика: прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, кувырки с мячом, кувырки вперед-назад, прыжки с разворотом, тренировка с теннисными мячами.

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

<https://infourok.ru/fk-kompleks-uprazhnenij-na-razvitiie-lovkosti-4278593.html>

Тема 4.5 «Комплексы упражнений направленные на развитие быстроты»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: семенящий бег, движение руками как при беге, бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, беговые движения ногами лежа на спине и «стоя на лопатках» («педалях»), без с забрасыванием («захлестыванием») голени назад, бег с переменой усилий и темпа движения прямыми руками с разной амплитудой, круговые движения ногами, размахивания ногой, ходьба с широкими выпадами, встречный бег с упором в плечи партнера, многоскоки, прыжки через барьеры.

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

https://knastu.ru/media/files/page_files/page_421/mitodichki/_Sovershenstvovaniye_skorostno-silovykh_kachestv_studentov._Razvitiye_bystroty.pdf

Тема 4.6 «Комплекс упражнений направленные на развитие выносливости»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: прыжки – ноги вместе – ноги врозь (джек), приседания, отжимания от пола, упражнение берпи, планка, приседания с диагональным касанием, наклоны назад со скручиваниями, скалолаз, выпад назад с жимом над головой, отжимания с попеременным подниманием рук, складка с диагональным касанием.

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

<https://slavsoren.ru/artimg/files/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8.pdf>

<https://the-challenger.ru/vyzov/puteshestviya/avtomobilnoe-puteshestvie-na-plato-ustyurt-kak-organizovat-i-o-chiom-vazhno-pomnit/>

Тема 4.7 «Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговой метод:

Станция №1. - Бег на месте с высоким подниманием бедра, (темп средний, быстрый).

Станция №2. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимание и опускание ног, согнутых в коленях.

Станция №3. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Имитация беговых движений ногами лежа (темп средний, быстрый).

Станция №4. И.П. - стоя толчковой ногой на опоре высотой 20 см, выпрыгивания (темп средний).

Станция №5. Броски набивного мяча двумя руками снизу-вверх (темп средний). Станция №6. Поднимание бедра с отягощением (вес 3-5 кг) (темп средний).

Станция №7. Толчком с места напрыгивание двумя ногами на возвышение высотой 30 - 40 см. (темп средний).

Станция №8. Сидя на полу, ноги врозь, броски мяча (1 кг) в стену (расстояние 1-1,5 м) с последующей его ловлей (темп быстрый).

Станция №9. Лежа на спине, руки за головой, ноги вместе. Быстрое поднимание ног и туловища. Возвращаться в И.П. медленно (темп быстрый).

Станция №10. Прыжки через скамейку («змейка») (темп средний).

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

http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/bifk_13_05_2019_04_17_59.pdf

Тема 4.8 «Упражнения направленные на развитие быстроты реакции»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по звуковому сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная), рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками, рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения, имитационные упражнения с акцентированное быстрым выполнением какого-то отдельного движения, быстрые перемещения, характерные для волейбола, баскетбола и др., с последующей имитацией или выполнением технического приема.

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

Тема 4.9 «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, гилями).

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

Тема 4.10 «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 4.11 «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в медленном темпе.

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

Тема 4.12 «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

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

Тема 4.13 «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в футбол

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

Тема 4.14 «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).
2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.
3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.
4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.
5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

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

Тема 4.15 «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.

2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.

3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.

4. Выпад вперед, руки подняты вверх:

- а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
- б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх

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

Тема 4.16 «Упражнения для туловища»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.

3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.

4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.

5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

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

Тема 4.17 «Кардио тренировка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ногой, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

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

Тема 4.18 «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол.

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

Тема 4.19 «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

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

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

Тема 4.20 «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. Растигивая эспандер, правая (левая) рука движется в сторону, оставаясь в согнутом положении.

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. Растигивая 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 4.21 «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.

Упражнение для отводящих мышц бедра. И.п. – стойка на левой (правой) ноге правым (левым) боком к гимнастической стенке на расстоянии длинного шага, правая (левая) нога вперед-влево (скрестноПперед левой). Руки на бедрах. Эспандер фиксирован за гимнастическую

стенку на высоте 10–20 см от пола. Отвести правую (левую) ногу в сторону, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение для широчайших мышц спины, трапециевидной мышцы. И.п. – лежа на спине на полу, на скамье, или на стеле, 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 стеле, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под ступом, 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. Растигивая 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 4.22 «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: исходное положение стоя.

1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза
2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз.
3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз.
4. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз.
5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз.
6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад.
7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя.
8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз.
9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз.
10. Руки на поясе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

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

Тема 4.23 «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений:

1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу.

4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу.

5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки.

6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение.

7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).

9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.

10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

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

Тема 4.24 «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 4.25. «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

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

Тема 4.26 «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: приседания «сумо», приседание + мах ногой по диагонали, диагональные выпады на месте, махи в сторону, «плие» с подъемом на носки, боковые выпады на месте, махи для внутренней стороны бедер, подъем ноги на боку с касанием стопы, ножницы с разножкой, разножка со сгибанием ног.

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

демонстрация, педагогическое наблюдение.

Тема 4.27 «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений:

1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу.

4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу.

5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки.

6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение.

7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).

9. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.

10. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.

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

Тема 4.28 «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: исходное положение стоя. 1. Руки через стороны вверх – вдох, опустить вниз – выдох, повторить 3 раза

2. Руки к плечам, кисти сжаты в кулак, поочередное разгибание рук вверх, повторить 8 раз.

3. Руки согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад, повторить по 8 раз.

4. Руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук, затем – отведение в стороны, повторить 8 раз.

5. Руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы касаются кончиками, ладони выпрямлены, отведение локтей рывками назад, повторить 8–10 раз.

6. Руки опущены вдоль туловища, круговые движения плечами, повторить по 8 раз вперед и назад.

7. Правая нога впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, сжаты в кулак, поочередное

разгибание рук вперед – «бокс», повторить 8–10 раз. Исходное положение сидя.

8. Руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены и расставлены врозь, руки через стороны вверх с хлопком над головой, опустить, повторить 8 раз.

9. Кисти рук за головой, выпрямление рук в стороны, вверх, прогнуться в груди, возврат в и.п., повторить 8 раз.

10. Руки на пояссе – отвести локти назад, прогнуться, вернуться в и.п.

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

Тема 4.29 «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в футбол

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

Тема 4.30 «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки в стороны. Пружинящее отведение рук назад (голову и руки не опускать).

2. Руки вперед. Пружинящим движением скрещивать вытянутые руки на груди и разводить их в стороны.

3. Руки вперед, ладонями вниз. Руки скрещены и несколько опущены. Качание вверх-назад с подниманием па носках. Возвращение в исходное положение. Тоже, сидя с разведенными ногами.

4. Рывки локтями назад с разгибанием рук на каждый четвертый счет.

5. Ноги врозь. Расслабленные попеременные качания рук в сторону с поворотом корпуса (руку заносить несколько выше плеча).

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

Тема 4.31 «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: классические приседания, выпад на месте = тяга на одной ноге, приседание с подъемом на носки, выпады вперед с коротким шагом, приседания в стиле становой тяги, махи из позы «собака» лицом вниз, ягодичный мостик с одной ногой, подъем ноги лежа на животе, разножка лежа на животе.

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

<https://goodlooker.ru/uprazhneniya-dlya-nog.html>

Тема 4.32 «Упражнения для рук и плечевого пояса»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Вращение туловища рывком вправо и влево.

2. Ноги врозь, туловище наклонено под прямым углом, руки в стороны, пальцы сжаты в

кулаки. Повороты туловища рывком вправо и влево.

3. Правая рука вытянута вверх, левая отведена назад. Попеременное качание рук с переменой их положения.

4. Выпад вперед, руки подняты вверх:

- а) сгибание туловища вперед, качание рук назад (руки направлены вертикально вверх);
- б) прогибание туловища назад, качание рук вперед-вверх.

5. Вдвоем, «парное качание». Наклонив туловище вперед и положив ладони на плечи партнера, пружинящее качание туловища вниз-вверх

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

Тема 4.33 «Упражнения для туловища»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: круговая тренировка:

1. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони повернуты вверх. Партнер накладывает правую руку между лопатками упражняющегося, а левой, взявшись за его сцепленные кисти, помогает ему проделать пружинящие движения назад и вперед».

2. Ноги врозь, руки вытянуты, кисти с переплетенными пальцами прижаты к седалищу. Партнер оттягивает руки упражняющегося назад-вверх пружинящим движением; выгибание туловища назад.

3. Упор лежа сзади с согнутыми коленями. Перемещение тяжести тела по направлению к ногам, раскачиваясь.

4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение рук в плечевых суставах.

5. Упражнение на расслабление. Руки свободно подняты вверх. Свободно опустить руки вниз.

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

Тема 4.34 «Кардио тренировка»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: прыжки-ножницы, прыжки + становая «сумо», низкие выпады с киком ногой, конькобежец, прыжки в приседе, двойные приседания с выпрыгиванием, присед из планки, шаговые приседания с подъемом рук, приседания с прыжками.

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

Тема 4.35 «Спортивные игры»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: игра в волейбол

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

Тема 4.36 «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости, бег в

медленном темпе.

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

Тема 4.37 «Легкая атлетика»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

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

5. Силовая подготовка.

Тема 5.1 «Силовая подготовка»

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. 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.

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

Тема 5.2 «Силовая подготовка»

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.

Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая

амплитуда, руки: за спиной на пояснице; 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

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

Тема 5.3 «Силовая подготовка»

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, низкодарные берпи, полувыпады 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.

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

Тема 5.4 «Силовая подготовка»

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

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

Тема 5.5 «Силовая подготовка»

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

Тема 5.6 «Силовые упражнения»

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 па пятках, держа узким хватом за головой 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, сдача нормативов.

<https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznosteronnej-silovoj-podgotovki.html>

Тема 5.7 «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. 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 5.8 «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.

Спина. Экстензия. Сгибание-разгибание туловища на полу или наклонной скамье, короткая амплитуда, руки: за спиной на пояснице; 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 5.9 «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, низкодарные берпи, полу выпады 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 5.10 «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 5.11 «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 (гию) 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 5.12 «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 головой 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/tyazhelaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznosteronnej-silovoj-podgotovki.html>

Тема 5.13 «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 5.14 «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 (а) 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. 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 упражнение, 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 5.15 «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 опуститесь в и.п.

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

3) И.п. стоя, возмите 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 5.16 «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 5.17 «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 в сед углом

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

Тема 5.18 «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 5.19 «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 поднимание 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.

6. Спортивное ориентирование.

Тема 6.1 «Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований»

Теория: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах, точное ориентирование, трейл ориентирование.

Практика: отработка навыков: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе.

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

Тема 6.2 «Организация соревнований. Проведение и судейство»

Теория: агитационное значение соревнований. Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте (далее КП), в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Практика: судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья контролёр на контрольном пункте, обязанности судьи-контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов по ориентированию

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

Тема 6.3 «Понятие о технике спортивного ориентирования»

Теория: понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: топография, память, внимание и мышление спортсмена.

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

Тема 6.4 «Приемы и способы ориентирования»

Теория: грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика: развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Снятие азимута.

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

Тема 6.5 «Технико-вспомогательные действия»

Теория: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту.

Практика: отработка технико-вспомогательных действий на практике.

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

Тема 6.6 «Восприятие и проверка номера КП»

Теория: проверка истинного номера КП, отметка, проверка отметки, выбор пути к следующему КП, определение направления движения, начало движения.

Практика: отработка навыков восприятие и проверка номера КП.

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

Тема 6.7 «Правильное держание спортивной карты»

Теория: правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практика: работа над ошибками.

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

эвристическая беседа, педагогическое наблюдение.

https://studme.org/299897/pedagogika/elementy_tehniki_orientirovaniya

Тема 6.8 «Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции»

Теория: опознавание объектов по их внешнему виду, форме и взаимному расположению и находить соответствие между картой и местностью, мыслительная деятельность в сочетании с физической нагрузкой.

Практика: отработка действий при прохождении дистанций, «правило большого пальца»

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

<http://orient-murman.ru/images/pdf/622042.pdf>

Тема 6.9 «Действия спортсмена при потере ориентировки»

Теория: место потери ориентировки, направление движения и пройденное расстояние, границы района своего местоположения, видимые ориентиры, потеря времени.

Практика: отработка навыков недопущения ошибок на дистанциях во время соревнований.

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

http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/427/28427/11640?p_page=2

Тема 6.10 «Сопоставление карты с местностью»

Теория: явный ориентир изображенный на карте, промер пройденного расстояния, ближайшие ориентиры на глаз, засечка по местным объектам, сличение карты с местностью.

Практика: отработка сопоставления карты с местностью на территории школы, парка.

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

https://trekkingmania.ru/kartyi_dlya_turizma_i_puteshestvij_kakie_vyibrat_i_kak_ix_chitat/

Тема 6.11 «Снятие азимута. Выдерживание азимута»

Теория: снятие азимута с карты для точного передвижения в заданном направлении с помощью компаса, проверка правильности выдерживаемого направления при беге по азимуту, типы компаса для снятия азимута.

Практика: практическая отработка снятия и выдерживания азимута.

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

<http://orient-murman.ru/images/pdf/tehnikaor.pdf>

Тема 6.12 «Измерение расстояний на местности парами шагов»

Теория: подсчет шагов по времени и визуально, измерение длины своего шага (пары шагов).

Практика: определение расстояния с помощью подсчетов шагов.

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

https://tourlib.net/books_tourism/tykul09.htm

Тема 6.13 «Ориентирование вдоль линейных ориентиров»

Теория: обозначение линейных ориентиров на спортивных картах, облегчающие и затрудняющие движение линейные ориентиры, ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

Практика: отработка метода «движения в мешок».

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

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/183--16->

Тема 6.14 «Выбор варианта движения между КП»

Теория: алгоритм выбора варианта на слабопересеченной местности с относительно хорошей проходимостью, тактические варианты выхода на КП

Практика: отработка тактики прохождения отдельных участков дистанции.

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

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/194-111-2.html>

Тема 6.15 «Выбор пути движения между КП»

Теория: алгоритм выбора варианта в горной местности, алгоритм выбора варианта в условиях плохой проходимости.

Практика: отработка тактики прохождения отдельных участков дистанции.

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

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-04-24/194-111-2.html>

Тема 6.16 «Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами»

Теория: кратчайшие пути, короткие срезки и срезание углов, грубое ориентирование на длинных этапах с использованием ограничивающих ориентиров.

Практика: обучающиеся практикуются в прохождении коротких этапов в лесу с использованием ориентиров - дорог, тропинок, просек и т.д. - как тормозов. Длина дистанции не более 200 метров

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

http://xn--80aeeged4axx4ebp.xn--p1ai/data/uploads/methodical/uroki_orientirovaniya_metodich.pdf

Тема 6.17 «Определение крутизны склона и его высоты»

Теория: определение средней крутизны и высоты склона по карте.

Практика: расчёт крутизны склона и его высоты по карте.

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

<https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5389/1/Sekerin%20II%2013.pdf>

Тема 6.18 «Измерение расстояний до недоступных предметов»

Теория: измерение расстояний до недоступных предметов, затруднения при измерении расстояний до недоступных предметов.

Практика: отработка навыков измерения расстояний на спортивной площадке школы.

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

<http://www.outdoors.ru/orient/orient155.php>

Тема 6.19 «Приемы и способы ориентирования»

Теория: способы ориентирования карты (схемы), порядок опознавания ориентиров, определение своего местоположения, сличение карты (схемы) с местностью, ориентирование на местности без карты.

Практика: отработка способов и приемов ориентирования в парке Прибрежный.

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

<https://pohod-lifehack.ru/priemy-i-sposoby-orientirovaniya-na-mestnosti-po-karte-i-bez-karty-na-meste-i-v-dvizhenii-orientirovanie-i-tseleukazanie-na-mestnosti-2>

Тема 6.20 «Тактическая подготовка»

Теория: взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Практика: тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Практическая реализация варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

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

Тема 6.21 «Правила соревнований по спортивному ориентированию»

Теория: правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Практика: подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

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

Тема 6.22 «Тактическая подготовка»

Теория: взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры.

Практика: выбор пути движения, в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Реализация пути движения между КП, корректировка ошибок, возникающих при беге. Подход и уход с КП. Отметка КП. Раскладка сил на дистанцию. Измерение расстояний во время бега по лесу различной проходимости, по дорогам, тропам, на подъемах и спусках. Анализ путей движения.

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

Тема 6.23 «Использование соперника при выходе на КП»

Теория: использование соперников для контроля ситуации. Использование соперников как дополнительный ориентир при выходе на КП. Использование «паровозов» при прохождении дистанции. Реакция на соперника.

Практика: выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

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

Тема 6.24 «Анализ соревнований»

Теория: анализ протоколов соревнований.

Практика: разбор движения по карте во время соревнований, выбор кратчайшего пути прохождения дистанции.

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

7. Итоговое занятие.

Тема 7.1 «Итоговое занятие»

Теория: промежуточная аттестация

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

Формы и методы проведения занятия: зачет, индивидуальная

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 топознаков, 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 приемах 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: -пята касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается; -пята 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 замах — 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: -пята касается земли в последнюю очередь на долю секунды и тут же отрывается; -пята 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 придется 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, согнув 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. Страйтесь

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. Страйтесь 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 непринципиально: они могут быть сведены либо расставлены.

- Плавно сгибайтесь локти медленно опускайтесь вниз, после чего поднимайтесь обратно.

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

- В верней позиции руки не распрымляют 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 лицевой линии. По свистку судьи каждый из игроков, начиная с капитана, должен пробежать 15 м до флагка, 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 соответствуют 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:

3. попеременные ходы,

4. одновременные ходы.

Попеременный ход, это передвижение на лыжах, когда руки двигаются переменно. 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 одно 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 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, образовывая 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. Спрятывание 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, вверху, 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 флагжками 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 сорианием 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, удерживание 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-к верху. 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 стеле, 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 стеле, ноги согнуты с опорой пятками о пол. Эспандер фиксируется под бедрами у колен или под ступней, 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. Растигивая 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 вверху (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 находятся на одной прямой линии. Удерживайте это положение в течение 20-30 секунд, а затем опустите ногу на пол. После короткой паузы повернитесь 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://boeviekusstva.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 пояснице; 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, низкодарные берпи, полувыпады 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 па пятках, держа узким хватом за головой 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.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/202-kompleks-uprazhnenij-raznosteronnej-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 находится 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 опуститесь в и.п.

2) И.п. основная стойка. Выполните 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 поднимание 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. Технико-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. Выдергивание 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 тетрадях 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 тетрадях 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. Визирозание. 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. Визирозание. 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 З п 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. Тренировочные 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, начертанных 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 оригинал. 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 па КМ по карте и реализация его 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 па 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, внemасштабные, 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 и 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-состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отмечься 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, внимание. 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» пробегания, 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 пробегания.

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, поднимание 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.

Планируемые результаты освоения программы

1 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	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
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

2 год обучения

раздел программы, тема или задача	предполагаемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
Топографическая подготовка и ориентирование.	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 внутри группы по ориентированию
Первая доврачебная помощь.	без ошибок знание материала, проявляя активность в работе	2 ошибки владеет знаниями, но иногда делает ошибки	ошибки не уверен в своих знаниях, ждет подсказок руководителя	командная игра «03»
Общефизическая подготовка.	сдает все нормативы занимает 1-3 места при этом проявляет активность	сдает все нормативы занимает 4-6 места при этом не проявляет активности	изкое участие	сдача нормативов
Силовая подготовка	сдает все нормативы занимает 1-3 места при этом проявляет активность	сдает все нормативы занимает 4-6 места при этом не проявляет активности	изкое участие	сдача нормативов
Спортивное ориентирование	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	изкое участие в соревнованиях	соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт»
Воспитательная работа	входил в состав инициативной группы, активно помогал в подготовке и проведения мероприятий	помогал готовить и проводить мероприятия, слабая активность	роявлял пассивность в проводимых мероприятиях	педагогическое наблюдение, результаты КЛРВ

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	участвует во всех соревнованиях при этом не проявляет активности	низкое участие в соревнованиях	городские соревнования по ориентированию

	подготовке к соревнованиям			
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

Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проходят в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности и СанПиН, а также в лесопарковых зонах. В комплексе имеются два спортивных зала, тренажерных зал, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: Спортивное снаряжение:

- Перекладина – 2 шт.
- Шведская стенка – 5 шт.
- Гири: 8 кг - 3 пары, 16 кг – 3 пары, 24 кг – 3 пары
- Гриф от штанги – 3 шт. (8, 10, 15 кг)
- Литые гантели - 15 пар (3-5 кг)
- Набивные мячи – 10 шт. (3-5 кг)
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи для большого тенниса – 15
- Коврики-15 шт
- Лыжный эспандер -15 шт
- Личный инвентарь боксера:
 - Компас
 - Чип
 - Планшет
 - Легендница.

Обучающиеся занимаются ориентированием в специальной экипировке (спортивная одежда и обувь). В лесах и лесопарковых зонах имеются спортивные карты местности. Также предусмотрено проведение занятий на спортивных площадках. Имеется тренерская для педагога,

оборудованная мебелью для работы и отдыха, а также шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук.

Методическое обеспечение программы

раздел программы	формы занятий	приемы и методы организации образовательного процесса	дидактический материал	материально-техническое оснащение	формы подведения итогов
теоретическая подготовка	учебное занятие, практическое занятие	самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	карточки, иллюстрации, дидактические игры	магнитофон, видеомагнитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
общая физическая подготовка	лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	объяснительно иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. учебные презентации	спортивное оборудование и инвентарь	самостоятельная работа
специальная физическая подготовка	учебное занятие, практическое занятие	объяснительно иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	видео-уроки, карточки, схемы базовых передвижений	гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, снаряжение и инвентарь	опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
технико-тактическая	учебное занятие,	объяснительно иллюстративн	информационные интернет-	магнитофон, CD диски,	опрос, работа по карточкам,

подготовка	практическое занятие	ый: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	ресурсы	ноутбук, интернет	тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
основы физиологии человека	игровая программа конкурсная программавикторина	объяснительно иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	дидактические карточки	спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
аттестация учащихся	тестовое задание, групповой тест	самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	тестовые задания портфолио учащихся	мультимедийное оборудование	тестовые задания и упражнения

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля ориентировщика.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ тренировочных стартов на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:
 - ведение мониторинга качества образования;
 - наличие протоколов соревнований для составления рейтинга ориентировщиков;
 - просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
 - отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
 - проверка дневников самоконтроля спортсмена;
 - проведение педагогических наблюдений соревновательных стартов и составление модели успешной соревновательной деятельности ориентировщиков.

Оценочные материалы по теории программы

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка ориентировщика.

Для обучающихся 2 годов обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по спортивному ориентированию.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

Для обучающихся 3 года обучения

1. Экипировка ориентировщика, правила выбора, эксплуатация и хранение.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (чтение, контроль расстояния, взятие азимута, техника передвижения) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки ориентировщика.
5. Основные команды и обязанности судей.
6. Значение слов «азимут» и «рельеф».

Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Приложение №

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20 ____/20 ____ уч. году
группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛР следующим образом:

критический	допустимый	рациональный	оптимальный
1	2	3	4

1- 2,5 баллов – критический уровень

2,5 – 4 баллов – допустимый уровень

4 – 5,5 баллов – рациональный уровень

5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность- это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы- развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость- сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность - творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы- развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие- добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности,уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам действительности - сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности- а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей.

1. Активность:

Оптимальный уровень- регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.

Рациональный уровень- ответственно относится к порученным заданиям , но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень- активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень- пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень - умеет глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень - может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеет сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень- эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеет сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень- свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеет и не желает сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень- проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень- может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень- не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень- отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознает кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень- может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень- не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень- целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень- предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень- проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень- предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень- предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень - хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеет выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеет его представить другим; умеет делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень - как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеет объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеет применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – На всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить требуемое и свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень - отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень - знает правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживается; не всегда умеет регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеет организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень - указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам действительности.

Оптимальный уровень - имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам действительности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеет строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного само восприятия, умение само выражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень, как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем

сообществе нормами; умеет строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём само восприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень - имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам действительности; не всегда умеет строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень - отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Неспособен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/424031955>] (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/350163313>] (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkz4e>] (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf)] (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzdq>] (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>] (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/551785916?marker>] (дата обращения 05.05.2023г.);
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/499080478>] (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н). [Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/420277810>] (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [<https://clck.ru/gm3kA>] (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/902389617>] (дата обращения 05.05.2023г.);

15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [<https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/>] (дата обращения 05.05.2023г.).

Печатные издания

1. Штыкова, Е.В. Топография и ориентирование на местности: учебное пособие / Е.В. Штыкова, В.Н. Агальцов. – Омск: СибГУФК, 2018. – 52 с.
2. Шереметьева, А.А. Некоторые концептуальные подходы к использованию игрового метода тренировки в подготовке спортсменов ориентировщиков / А.А. Шереметьева // Сборник тезисов 55 науч.-практ. конф. студентов по итогам НИРС за 2015 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 35.
3. Шайкова, С.Н. Обоснование эффективности технико-тактических действий квалифицированных спортсменов-ориентировщиков при преодолении соревновательных дистанций / С.Н. Шайкова // 57 научно-практическая конференция студентов СГАФКСТ: тез. докл. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – С. 38-39.
4. Шеин, А.В. Наука о спортивном ориентировании в России (состояние и перспективы) на основе анализа литературы / А.В. Шеин // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантury. – СПб.: СПБГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – С. 57-62.
5. Шеин, А.В. К вопросу о технике спортивного ориентирования / А.В. Шеин // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава. – СПб.: СПБГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – С. 131.
6. Чешихина, В.В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: Монография / В.В. Чешихина. – М.: Советский спорт, 2016. – 232 с.
7. Чешихина, В.В. Содержание и методика физической подготовки спортсменов-ориентировщиков / В.В. Чешихина // Азимут. – 2017. – №3. – С. 16-17.
8. Хропов, С. Спортивный лабиринт: Чемпионат мира по спортивному ориентированию на лыжах 2017 / С. Хропов // Спорт в школе. – 2018. – №7. – С. 38-40.

9. Хорев, А.Н. Туризм и ориентирование на уроке / А.Н. Хорев // Физическая культура в школе. – 2019. – №6. – С. 10-12.
10. Федотов, Ю.Н. Основы ориентирования на местности / Ю.Н.Федотов, И.Е. Востоков // Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 194-215.
11. Тиенхаара, Ю. GPS в помощь картографам: Пер. с финск. / Юкка Тиенхаара // Азимут. – 2013. – №2. – С. 34.
12. Такое разное ориентирование: сборник / А.Б. Кудрявый, О.Г. Корчагина, А.И. Кобзарев и др. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2019. – 253 с.

Интернет-ресурсы:

13. Медицинский справочник ориентировщика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://survinat.ru/2009/12/medicinskij-spravochnik-turista/#axzz3QZ7XolBv> (Дата обращения 14.05. 2021)
14. Методические рекомендации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zloy-fizruk.narod.ru/tour.html> (Дата обращения 14.05. 2021)
15. Пространство безопасности. Школа первой помощи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.allsafety.ru/first_aid/ (Дата обращения 14.05. 2021)
16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kombat.com.ua/stat11.html> (Дата обращения 14.05. 2021)
17. Азбука ориентирования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.files/bar_5.html (Дата обращения 14.05. 2021)

Рекомендуемая литература для детей

18. Дроздовский, А.К. Планирование и контроль ситуаций при ориентировке на местности / А.К. Дроздовский // Информационный вестник спортивного ориентирования. – 2012. – №1. – С. 54-59.
19. Коструб, А.А. Медицинский справочник ориентировщика/ А.А.Коструб.- М.: Профиздат, 2015.- 240с.
20. Куликов, В.М. Словарь юного ориентировщика/ В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн , Ю.В.Константинова. - М.: [ФЦДЮТиК], 2015.-76с.
21. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности на соревнованиях по спортивному ориентированию: Учебное пособие / Ю.Г.Сапронов [и др.]. Ростов-на-Дону : [Феникс],2018. - 275с.
22. Энциклопедия ориентировщика./Е.И.Тамм [и др.] . - М.: [Большая Российская энциклопедия], 2017.- 607с.

Описание общей методики работы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Ориентировщик, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных ориентировщиков правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных ориентировочных занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными ориентировщиками.

Занятия, направленные на *изучение техники ориентирования*, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углублённое внимание на учебных задачах, особенно на выполнении изучаемых технических приёмов.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении технических задач не были излишне напряжены и скованные из-за боязни заблудиться в лесу, необходимо напоминать о методе определения аварийного азимута.

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устраниТЬ недостатки в технике ориентирования и совершенствовать его отдельные технико-тактические навыки в конкретных тактических действиях. Частные задачи тренировки ориентировщика определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой прохождения дистанции, с помощью которых ориентировщик предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование ориентировщика в технике выполнения технико-тактических приемов, проводятся в размеренном темпе. Действия ориентировщиков должны быть точными, интенсивность упражнений – средней, и высокой, требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать с ориентировщиком над точностью взятия азимута и выдержки направления используется такой метод бега, как бег «по белой карте». Он позволяют тренеру создавать в упражнениях с ориентировщиком различные соревновательные моменты и совершенствовать действия в определенных ситуациях.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у ориентировщиков специфическую выносливость. Эти упражнения распределяют в определённой последовательности и перерывами выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения ориентировщиков.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность ориентировщика, он приобретает специальную

тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно.

Педагогические принципы обучения

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с ориентировщиками означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений ориентировщика об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и ориентировщика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение ориентировщика должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий ориентировщиков при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями ориентировщиков (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В ориентировании используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «зарница» и др. Также большое место в тренировке ориентировщиков занимают спортивные игры: футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации ориентировщиков при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил ориентировщиков в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма.

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видео - материалов;
- посещения соревнований.

Приложение №2

Календарный учебный график
I год обучения

№ п/п	месяц	числ о	время проведен ия занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
<i>I. Теоретическая подготовка</i>								
1	сентябрь			групповая, объяснение, демонстрация видео фильма по пройденным соревнования м.	2	Тема 1.1 «Вводное занятие, техника безопасности»	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	викторина
2	сентябрь			групповая, объяснение, диалог.	2	Тема 1.2 «История спортивного ориентирования»	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	викторина
3	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	2	Тема 1.3 «Гигиена спортсмена, <i>строение и функции организма человека</i> »	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	квиз, заполнение журнала
4	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	2	Тема 1.4 «Правила соревнований по спортивному ориентированию»	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	опрос
6	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	2	Тема 1.5 «Топография, условные знаки, спортивная карта»	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	квиз
<i>II. Практическая подготовка</i>								
<i>1. Общая физическая подготовка</i>								
7	сентябрь -октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	12	Тема 1.1 «Медленный функциональный бег»	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	замер показателей , ЧСС.
8	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	2	Тема 1.2 «Общеразвивающи е упражнения на гибкость, подвижность, силу»	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	замер показателей , ЧСС.
9	октябрь			групповая, объяснение, наглядная	2	Тема 1.3 «Отжимания, подтягивания на	СОШ № 37, спортзал, спортплоща	замер показателей , ЧСС.

				демонстрация .		перекладине»	дка	
10	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	2	Тема 1.4 «Спортивные игры»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.
11	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	10	Тема 1.5 «Передвижения на лыжах»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.

2. Специальная физическая подготовка

12	ноябрь-декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	20	Тема 2.1 «Специальные беговые упражнения»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.
13	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	4	Тема 2.2 «Прыжковые упражнения с места, в движении, с отягощениями, в сопротивлении и на тренажерах»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.
14	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	2	Тема 2.3 «Подъем в гору бегом»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.
15	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	6	Тема 2.4 «Совершенствование техники бега по пересеченной местности»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.
16	январь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация .	6	Тема 2.5 «Бег на лыжах: классические ходы, повороты, торможение»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	замер показателей , ЧСС.

3. Технико-тактическая подготовка

17	январь			Беседа, упражнения, игры.	4	Тема 3.1 «Развитие ориентирования в России и за рубежом. Понятие о топографической и спортивной картах. Масштаб. Измерение расстояний»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Опрос
18	февраль			Беседа, упражнения, мини-соревнования,	6	Тема 3.2 «Условные знаки. Рельеф. Развитие внимания,	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Квиз

				тодиктанты .		мышления и памяти»		
19	февраль			Беседа, упражнения, игра-путешествие, тренировка на местности, игра «Остров сокровищ».	4	<i>Тема 3.3 «Работа с компасом. Азимут»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа на местности
20	февраль-март			Рассказ, упражнения, игры, нитка пробегания, соревнования «Отметун», анализ.	8	<i>Тема 3.4 «Способы ориентирования. Работа с картой. Отработка приемов ориентирования на местности»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа на местности
21	март			Рассказ, игры, упражнения по нахождению себя на карте.	4	<i>Тема 3.5 «Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по местным приметам»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа на местности
22	март			тренировка, упражнение, составление картосхем.	4	<i>Тема 3.6 «Топосъемка на местности вдоль линейных ориентиров»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа «Составь карту»
23	март-апрель			Рассказ, упражнения, игры, соревнования по с/о, эстафета, тренировочные старты, нитка пробегания.	12	<i>Тема 3.7 «Соревнования по спортивному ориентированию»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	тренировочный выход
24	апрель			тодиктанты , составление картосхем, игровые ситуации.	6	<i>Тема 3.8 «Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Измерение расстояний. Условные знаки. Рельеф.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа «Составь карту»
25	апрель-май			беседа, объяснение, тренировка, упражнения.	6	<i>Тема 3.9 «Действия в случае потери ориентировки. Поиск потерявшимся людей в лесу.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Опрос
26	май			объяснение, составление картосхем.	2	<i>Тема 3.10 «Топосъемка местности. Рисовка и корректировка</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	практическая работа

						карт.»		
27	май			судейство.	2	<i>Тема 3.11 «Инструкторская и судейская практика.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	Судейство
28	май			Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.	2	<i>Тема 3.12 «Развитие памяти, внимания, мышления.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	Тестирован ие
29	май			Беседа.	2	<i>Тема 3.13 «Перспективы подготовки спортсменов.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	Опрос
30	май			беседа, тренировка на местности, составление карт, упражнения.	2	<i>Тема 3.14 «Спортивная карта. Топография. Топосъемка.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	Опрос
31	май			беседа, кросс, тренировка, работа в парах, упражнения, соревнования.	4	<i>Тема 3.15 «Основы техники и тактики спортивного ориентирования.»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплоща дка	практическа я работа
Итого						144 часа		

Календарный учебный график

2 года обучения.

№ п/п	месяц	чис- ло	время проведен- ия занятия	форма занятия	колич- ство часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			объяснение, игровые упражнения	2	Вводное занятие. Информация о работе объединения. Инструктаж по технике безопасности.	СОШ № 37, спортзал	тестирование на качество обученности и уровень сформирован- ности личностных качеств обучающихся , игра «Давай дружить»

2	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.1. «Типы карт»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.2. «Чтение карты»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
3	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.3. «Компас»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
4	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	4	<i>Тема 2.5. «Работа с картами»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
5	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.6. «Ориентирование на местности»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
6	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.7. «Особенности ориентирования на местности в разных видах локациях»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
7	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.8. «Спортивное ориентирование. Ориентирование в заданном направлении»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
8	сентябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.9. «Спортивное ориентирование. Ориентирование на маркированной трассе»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентированнию
9	сентябрь		учебное занятие, групповая,	2	<i>Тема 2.10. «Спортивное ориентирование.</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по

			объяснение.		Ориентирование по выбору»	дка	ориентирован ию
10	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.11. «Понятие о топографической и спортивной карте»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентирован ию
11	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.12. «Понятие о топографической карте»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентирован ию
12	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.13. «Понятие о топографической карте»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентирован ию
13	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.14. «Спортивная карта»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентирован ию
14	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение.	2	<i>Тема 2.15. «Тактико-техническая подготовка»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по ориентирован ию
15	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, беседа, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.1. «Гигиена ориентировщика»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
16	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, беседа, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.2. «Доврачебная медицинская помощь»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
17	октябрь		учебное занятие, групповая, объяснение,	2	<i>Тема 3.3. «Доврачебная медицинская помощь»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение

				беседа, наглядная демонстрация		помощь»		наблюдение
18	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, беседа, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.4. «Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
19	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.	2	<i>Тема 3.5. «Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
20	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.	2	<i>Тема 3.6. «Тренированность и ее физиологические показатели»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
21	октябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.	2	<i>Тема 3.7. «Соблюдение гигиенических норм»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
22	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.	2	<i>Тема 3.8. «Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
23	ноябрь			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа.	2	<i>Тема 3.9. «Закаливание»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
24	ноябрь			учебное занятие,	2	<i>Тема 3.10. «Вредные привычки»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03»,

			групповая, объяснение, наглядная демонстрация			дка	педагогическое наблюдение
25	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.11. «Первая доврачебная помощь»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	Командная игра «03», педагогическое наблюдение
26	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 4.1. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие гибкости»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
27	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация.	2	<i>Тема 4.2. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие координационных способностей»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
28	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.3. «Комплексы общеукрепляющих упражнений направленные на развитие силовой выносливости»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
29	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.4. «Комплексы упражнений направленные на развитие ловкости»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
30	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия,	2	<i>Тема 4.5. «Комплексы упражнений направленные на развитие быстроты»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля

			педагог-кое наблюдение.				
31	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.6. «Комплекс упражнений направленные на развитие выносливости»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
32	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.7. «Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
33	ноябрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.8. «Упражнения направленные на развитие быстроты реакции»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
34	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.9. «Общеразвивающие упражнения с предметами»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
35	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.10. «Акробатические упражнения»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
36	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение,	2	<i>Тема 4.10. «Акробатические упражнения»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника

			наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.				самоконтроля
37	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.11. «Легкая атлетика»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
38	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.12. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
39	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.13. «Спортивные игры»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
40	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.14. «Упражнения для рук и плечевого пояса»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
41	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.15. «Упражнения для рук и плечевого пояса»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
42	декабрь		учебное занятие,	2	<i>Тема 4.16. «Упражнения для</i>	СОШ№37, спортзал,	сдача нормативов,

			групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.		туловища»	спортплоща дка	ведение дневника самоконтроля
43	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.17. «Кардио тренировка»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
44	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.18. «Спортивные игры»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
45	декабрь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.19. «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
46	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.20. «Упражнения с сопротивлением»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
47	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.21. «Упражнения с сопротивлением»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля

48	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.22.</i> «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
49	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.23.</i> «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
50	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.24.</i> «Спортивные игры»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
51	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	4	<i>Тема 4.25-4.26.</i> «Упражнения для развития мышц ног с акцентом на внутреннюю часть бедра»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
52	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.27.</i> «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
53	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия,	2	<i>Тема 4.28.</i> «Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля

			педагог-кое наблюдение.				
54	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.29.</i> «Спортивные игры»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
55	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.30.</i> «Упражнения для рук и плечевого пояса»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
56	январь		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.31.</i> «Упражнения для развития мышц ног, с акцентом на ягодицы»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
57	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.32.</i> «Упражнения для рук и плечевого пояса»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
58	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.33.</i> «Упражнения для туловища»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
59	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение,	2	<i>Тема 4.34.</i> «Кардио тренировка»	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	сдача нормативов, ведение дневника

			наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.				самоконтроля
60	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.35. «Спортивные игры»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
61	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.36. «Легкая атлетика»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
62	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 4.37. «Легкая атлетика»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
63	февраль		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	12	<i>Тема 5.1-5.6. «Силовая подготовка»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
64	март		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.7. «Медленная динамическая сила»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
65			учебное занятие,	2	<i>Тема 5.8. «Комплексное</i>	СОШ№37, спортзал,	сдача нормативов,

			групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.		занятие»	спортплоща дка	ведение дневника самоконтроля
66	март		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.9. «Взрывная сила»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
67	март		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.10. «Силовая выносливость»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
68	март		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.11. «Амортизационная сила»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
69	март		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.12. «Упражнения в парах»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
70	март		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.13. «Прыжковые упражнения»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля

71	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.14.</i> «Упражнения с партнером»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
72	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.15.</i> «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
73	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.16.</i> «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
74	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.17.</i> «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
75	март			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 5.18.</i> «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля
76	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия,	2	<i>Тема 5.19.</i> «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	сдача нормативов, ведение дневника самоконтроля

			педагог-кое наблюдение.				
77			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.1. «Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
78	апрель		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.2. «Организация соревнований. Проведение и судейство»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
79	апрель		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.3. «Понятие о технике спортивного ориентирования»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
80	апрель		учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.4. «Приемы и способы ориентирования»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
81	апрель		учебное занятие, групповая, объяснение,	2	<i>Тема 6.5. «Технико-вспомогательные действия»</i>	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному

				наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.				ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
82	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.6.</i> «Восприятие и проверка номера КП»	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
83	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.7.</i> «Правильное держание спортивной карты»	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
84	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.8.</i> «Последовательност ь действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции»	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
85	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.9.</i> «Действия спортсмена при потере ориентировки»	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение

86	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.10.</i> «Сопоставление карты с местностью»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
87	апрель			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.11.</i> «Снятие азимута. Выдерживание азимута»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
88	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.12.</i> «Измерение расстояний на местности парами шагов»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
89	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.13.</i> «Ориентирование вдоль линейных ориентиров»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
90	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое	2	<i>Тема 6.14.</i> «Выбор варианта движения между КП»	СОШ№37, спортзал, спортивплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт»,

				наблюдение.				педагогическое наблюдение
91	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.15. «Выбор пути движения между КП»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
92	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.16. «Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
93	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.17. «Определение крутизны склона и его высоты»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
94	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.18. «Измерение расстояний до недоступных предметов»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по спортивному ориентированнию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
95	май			учебное занятие, групповая,	2	<i>Тема 6.19. «Приемы и способы ориентирования»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплощадка	соревнования внутри группы по

				объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.				спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
96	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.20. «Тактическая подготовка»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
97	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.21. «Правила соревнований по спортивному ориентированию»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
98	май			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонс-ия, педагог-кое наблюдение.	2	<i>Тема 6.22. «Тактическая подготовка»</i>	СОШ№37, спортзал, спортплоща дка	соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение
99	май			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическ ое наблюдение.	2	<i>Тема 6.23. «Использование соперника при выходе на КП»</i>		соревнования внутри группы по спортивному ориентирован ию «Лабиринт», педагогическ ое наблюдение

100	май			учебное занятие, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт».	2	Тема 6.24. «Анализ соревнований»		соревнования внутри группы по спортивному ориентированию «Лабиринт», педагогическое наблюдение
101	май			зачет, индивидуальная	2	Тема 7.1. «Итоговое занятие»		контрольное занятие, сдача нормативов, тестирование на качество обученности и уровень сформированности личностных качеств обучающихся
Итого					216 часов			

*Календарный учебный график
3 год обучения.*

№ п/ п	месяц	чис- ло	время проведен- ия занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
<i>I. Теоретическая подготовка</i>								
1	сентябрь			групповая, объяснение, демонстрация видео	4	Тема 1.1. Водное занятие, техника безопасности	СОШ № 37, спортзал	тестирование
2	сентябрь			групповая, объяснение, демонстрация видео	4	Тема 1.2 Гигиена спортсмена, <i>строение и функции</i>	СОШ № 37, спортзал	опрос

						<i>организма человека</i>		
3	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 1.3</i> Топография, условные знаки, спортивная карта	СОШ № 37, спортзал	опрос
4	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	6	<i>Тема 1.4</i> Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	СОШ № 37, спортзал	опрос
5	сентябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 1.5</i> Первоначальные представления о тактике (ориентирования) прохождения дистанции	СОШ № 37, спортзал	опрос

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

6	Сентябрь /октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	20	<i>Тема 1.1</i> «Замедленное передвижение бегом»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет
7	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 1.2</i> «Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность, силу»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет
8	октябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 1.3</i> «Отжимания, подтягивания на перекладине»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет
9	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 1.4</i> «Спортивные игры»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет
10	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	10	<i>Тема 1.5</i> «Передвижения на лыжах»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет

2. Специальная физическая подготовка

11	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.1</i> Упражнения для развития выносливости	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет
12	ноябрь			групповая, объяснение	2	<i>Тема 2.2</i> .Бег в равномерном темпе по равнинной и	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	зачет

						слабопересеченной местности		
13	ноябрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.3. Упражнения на развитие быстроты</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
14	ноябрь			групповая, объяснение	2	<i>Тема 2.4. Упражнения на развитие ловкости</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
15	ноябрь/декабрь			групповая, объяснение	8	<i>Тема 2.5 Упражнения на равновесие</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
16	декабрь			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 2.6 Упражнения для развития силы и силовой выносливости</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
17	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	8	<i>Тема 2.7 «Упражнения с сопротивлением»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
18	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.8. «Акробатические упражнения»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
19	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.9. «Спортивные игры»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
20	декабрь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.10. «Общеразвивающие упражнения с предметами»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
21	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 2.11 «Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов шейного отдела позвоночника»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
22	январь			учебное	2	<i>Тема 2.12. «Бег»</i>	СОШ № 37,	зачет

				занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация		2*200 через минуту отдыха»	спортзал, спортплощадка	
23	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.13. «Бег 4*80 через 1,5 – 2,5 минуты отдыха»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
24	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.14. «Многоскоки»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
25	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 2.15. «Упражнения на косые мышцы»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
26	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 2.16.1»Медленная динамическая сила»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
27	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 2.17.1 «Комплексное занятие»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
28	январь			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.18. «Взрывная сила»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
29	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.19. «Силовая выносливость»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
30	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение,	2	<i>Тема 2.20. «Амортизационная сила»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет

				наглядная демонстрация				
31	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.21.</i> «Упражнения в парах»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
32	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.22.</i> «Прыжковые упражнения»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
33	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 2.23.</i> »Упражнения с партнером»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
34	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.24.</i> «Комплекс №1 упражнений круговой тренировки»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
35	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.25.</i> «Комплекс №2 упражнений круговой тренировки»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
36	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.26.</i> «Комплекс №3 упражнений круговой тренировки»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
37	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.27.</i> «Комплекс №4 упражнений круговой тренировки»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет
38	февраль			учебное занятие, групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 2.28.</i> «Комплекс № 5 упражнений круговой тренировки»	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	зачет

3. Технико-тактическая подготовка

39	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.1.</i> Основные элементы техники ориентирования	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
40	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.2.</i> Основные приемы в спортивном ориентировании	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
41	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 3.3.</i> Структура техники в спортивном ориентировании	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
42	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.4.</i> Ориентиры	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	работа на местности
43	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.5.</i> Тактическая подготовка в спортивном ориентировании	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
44	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 3.6</i> Топографическая подготовка. Спортивная карта	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
45	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 3.7</i> Компас. Азимут.	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
46	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.8.</i> Измерение расстояний	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	работа на местности
47	март			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.9.</i> Ориентированье по местным ориентирам.	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
48	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.10.</i> Рельеф местности и его изображение на картах	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	работа на местности
49	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.11.</i> Техническая подготовка ориентировщика	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос

50	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.12.</i> Тактическая подготовка ориентировщика	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	опрос
51	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.13.</i> Топографическая съемка местности	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	работа на местности
52	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.14.</i> Тактико-техническая подготовка	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	работа на местности
53	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.15.</i> »Углубленные сведения, правила по спортивному ориентированию»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	опрос
54	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.16.</i> »Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	опрос
55	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.17.</i> «Условные знаки спортивных карт»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	опрос
56	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.18.</i> «Техническое ориентирование в природной среде»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	работа на местности
57	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.19.</i> »Тактическое ориентирование в лесном массиве»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	работа на местности
58	апрель			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.20.</i> »Тактика ориентирования»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	опрос
59	Апрель/май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	4	<i>Тема 3.21</i> «Приобретение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	работа на местности
60	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.22.</i> »Соревнования по спортивному ориентированию»	СОШ № 37, спортзал, спортивная площадка	опрос

61	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.23.»Виды туристского ориентирования»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
62	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.24.»Совершенствование ориентирования в лесу, у реки»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
63	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.25.»Ориентирование на местности по звездному небу, солнцу»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	работа на местности
64	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.26.»Способы отметки на КП»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
65	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.27.»Рисовка и корректировка карт»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	работа на местности
66	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.28. «Развитие памяти, внимания, мышления»</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	опрос
67	май			групповая, объяснение, наглядная демонстрация	2	<i>Тема 3.29 Развитие тактико-оперативного мышления в спортивном ориентировании</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	работа на местности
<i>4. Контрольные испытания</i>								
68	май			учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентированнию.	2	<i>Тема 4.1. Контрольные нормативы</i>	СОШ № 37, спортзал, спортплощадка	Зачет
<i>5. Участие в соревнованиях</i>								
69	май			педагогическое наблюдение,	2	<i>Тема 5.1. Участие в соревнованиях</i>	Полигон соревнований	Зачет

				соревнования по ориентирован ию.				
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>								
70	май			учебное занятие, игра, групповая, объяснение, эвристическая беседа, педагогическое наблюдение, соревнования внутри группы по ориентирован ию.	2	<i>Тема 6.1.</i> Инструкторская и судейская практика	Полигон соревнований	Зачет
71	май			зачет, индивидуальная	2	<i>Тема 7.1.</i> «Итоговое занятие»	Полигон соревнований	Зачет
Итого					216 часов			