

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӨРЛУНА СОДТӨД КУЖӨМЛҮНӨ ВЕЛОДАНИН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӨРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование.
Путь к мастерству»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

Бурчак Николай Иванович,
педагог дополнительного образования;
Игнатов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования;
Тарабукина Светлана Матвеевна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование. Путь к мастерству» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

-«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения;

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как спортивное ориентирование - это вид спорта, включенный в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются в зависимости от возраста, способов передвижения: бегом, на лыжах, на велосипеде; по протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (марафон); по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

Данная программа, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование»,

рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

Программа определяет основные направления и условия подготовки учащихся. Обучение детей включает в себя систематические занятия и участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных и туристско-краеведческих мероприятиях, профильных детских оздоровительных лагерях, учебных сборах.

Актуальность. Программа востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. В настоящее время дети проводят много времени в школе, за компьютером, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной программы большей частью организована на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру. Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

Отличительные особенности. Программа содержит рекомендации по структуре и организации учебно-воспитательного и образовательного процесса на различных этапах двухлетней подготовки спортсменов-разрядников.

Реализация программы предусматривает подготовку учащихся, с целью включения в состав спортивных сборных команд муниципальных образований Республики Коми, сборную команду Республики Коми по спортивному ориентированию.

Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, настойчивость, ответственность.

Адресат программы. Минимальный возраст для зачисления на программу – мальчики и девочки с 11 лет, имеющие спортивные разряды, прошедшие курс обучения по программе «Спортивное ориентирование» и не имеющих медицинских противопоказаний. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения детей, соответствующих возрасту, уровню физической подготовленности и сдавших зачетные требования по технико-тактической подготовке, в соответствии с рекомендуемыми нормативами.

Формы организации образовательного процесса. Организация учебного процесса осуществляется в *очной* форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

В каникулярный период предусматриваются следующие виды занятий: учебные сборы, походы, соревнования и т.д. Для реализации программы учащимся задаются домашние задания.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на Туристско-оздоровительной базе «Лыжная», Туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке Детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта».

Особенности организации образовательного процесса. В процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на соблюдение принципа постепенности при увеличении учебных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных способностей учащихся.

Занятия в объединении могут проводиться индивидуально, подгруппами, а также всем составом объединения. В процессе подготовки обеспечивается контроль самочувствия учащихся, влияния физических упражнений и нагрузок на организм, проводится аналитическая работа по эффективности технико-тактических приемов и методов обучения, осуществляется анализ участия в соревнованиях и проводится разбор ошибок прохождения дистанций по спортивному ориентированию, корректируются индивидуальные планы подготовки каждого учащегося.

Для проведения технико-тактических занятий на местности необходима подготовка, прочистка, прокатка и поддержка постоянно действующих полигонов спортивных карт в лесном массиве, вблизи населенного пункта (города, села), на оборудованных лыжных базах, лыже-роллерных трассах.

По итогам обучения выпускникам вручается свидетельство об окончании обучения по программе.

Подготовка учащихся организуется так же через профильные спортивно-оздоровительные лагеря и учебные сборы (см. Приложение 5).

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;

- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Объем и сроки освоения программы

Показатели	1 год обучения	2 год обучения
Количество учебных часов в неделю	9	9
Количество тренировок в неделю	3-5	3-5
Общее количество часов в учебный год	324	324
Минимальная наполняемость групп (человек)	15 чел.	12 чел.

Режим занятий: Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1 - 2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1 - 2 часа, на местности 1 - 3 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 6-8 часов, походы 8 часов.

Цель и задачи

Цель программы: подготовка спортсменов-разрядников по спортивному ориентированию путем совершенствование спортивного мастерства учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний в области развития спортивного ориентирования, как вида спорта;
- углубленное обучение технико-тактическим приемам спортивного ориентирования;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- обучение жизненно необходимым навыкам выживания в экстремальных условиях природной среды, туристским навыкам, принятию правильных решений в сложных ситуациях;
- формирование знаний о географических особенностях Республики Коми и местностей территорий Российской Федерации;
- формирование знаний о факторах здорового активного образа жизни.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей учащихся;
- разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства коллективизма, ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;
- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных

- результатов, выполнению спортивных разрядов;
- формирование активной жизненной позиции;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	56	56	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Мире. Охрана природы	2	2	0	
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	тест
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	22	22	0	
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	тест
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.7.	Основы туристской подготовки	14	14	0	
1.8.	Основы судейской подготовки	4	4	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	246	0	246	Нормативы по ОФП и СФП
2.1.	Общая физическая подготовка:	80	0	80	
	Упражнения в тренажерном зале	20		20	
	Упражнения на полосе препятствий	5		5	
	Упражнения на учебном полигоне	25		25	
	Упражнения на скалодроме	10		10	
	Упражнения в спортивном зале	20		20	
2.2.	Специальная физическая подготовка:	50	0	50	
	Упражнения в тренажерном зале	10		10	
	Упражнения на учебном полигоне	30		30	
	Упражнения в спортивном зале	10		10	
2.3.	Технико-тактическая	58	0	58	

	подготовка				
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	18	0	12	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	контрольные соревнования
2.6.	Туристская подготовка:	14	0	14	
	Туристическая база «Озёл»	10		10	
	База «Лыжная»	4		4	
2.7.	Судейская практика	8	0	8	
3.	Состояние здоровья, как основополагающая спортсмена.	8	0	8	Наблюдение. Медобследование
3.1.	Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения	4	0	4	
3.2.	Контроль состояния здоровья	4	0	4	
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
4.1.	Восстановительные мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Участие в КТД
5.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки. Мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации	6	0	6	
6.	Промежуточная аттестация	4	0	4	Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4	
	Всего часов	324	56	268	

1.4. Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Мире. Охрана природы

- Основные задачи тренировочного этапа подготовки спортсменов-ориентировщиков. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах круглогодичного цикла. Зимний и летний соревновательный сезон.

- Этапы развития спортивного ориентирования в России и Республике Коми. Выдающиеся люди, внесшие значительный вклад в развитие, в подготовку спортивных карт, проведение соревнований.

- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Итоги выступлений российских спортсменов-ориентировщиков в крупнейших международных соревнованиях.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях
- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Способы транспортировки пострадавшего.
- Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные расстройства. Укусы животных и насекомых.
- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

- Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.
- Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.
- Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.
- Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.
- Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба карты.
- Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш, ластик.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.
- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом. Эстафетное ориентирование.
- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

- Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена обуви и одежды. Личная гигиена занимающихся спортивным ориентированием. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма спортсмена.
- Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.

1.7. Основы туристской подготовки

- Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.
- Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.
- Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.

1.8. Основы судейской подготовки

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.

Раздел 2. Практическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной

работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения, туристско-оздоровительная база «Лыжная», туристско-оздоровительная база «Озёл» позволяют расширить и разнообразить использование форм учебных занятий учащихся. Проводятся упражнения в тренажерном зале, упражнения на веревочном парке, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебных кабинетов, так и спортивных объектов. Примерный перечень упражнений с учетом материально-технической возможности Учреждения предложен в приложениях 12, 13, 14, 15.

2.1. Общая физическая подготовка

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в приседе.
- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.
- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.
- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лежа.
- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации.

- Кросс - походы. Лыжная подготовка.

2.2. Специальная физическая подготовка

Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Классификация объемов и интенсивности тренировочных нагрузок (Приложение 7).

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- Выбор нитки пробегания.
- Точное ориентирование на коротких этапах.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.
- Отработка тактических приемов.
- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.

- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления.

Выполнение технических приемов на соревновательной скорости, системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации. Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, прохождение дистанций по памяти. Техничко-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтالي рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов. Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

2.6. Туристская подготовка

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу 1 категории сложности, сбор рюкзака. Выбор места палаточного лагеря. Организация туристского быта. Установка палатки. Составление графика питания в многодневном походе, расчет продуктов, раскладка меню. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

2.7. Судейская практика

Участие в судействе соревнований по спортивному ориентированию. Привлечение к судейству в качестве помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции. Выполнение требований к присвоению звания «Юный спортивный судья».

Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного

инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

Раздел 3. Состояние здоровья, как основополагающая спортсмена.

3.1 Контроль физической подготовки и теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения

Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов. Этапы подготовки спортсменов. Планирование круглогодичной подготовки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Ведение дневника тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок. Умение чувствовать переутомление, перенапряжение, подготовленность к соревнованиям, спортивную форму.

Регулярный контроль тренера за состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов. Наблюдение тренера за самочувствием спортсменов на тренировках, перед стартом, готовности к соревнованиям. Анализ результатов. Перспективное планирование подготовки спортсменов в зависимости от индивидуальных способностей. Корректировка планов. Взаимодействие с родителями, с учителями.

3.2. Контроль состояния здоровья

Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия

4.1. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация. Соблюдение режима дня. Сон как средство восстановления работоспособности организма и отдых. Выполнение норм личной гигиены, мытьевание, плавание, баня, сауна, массаж. Солнечные и воздушные «ванны».

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

5.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки

Практика.

Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования.

В целях приобщения учащихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества включены мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, к памятным датам и событиям российской истории культуры, местным и региональным памятным датам и событиям

Раздел 6. Промежуточная аттестация

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию

Практика.

Контрольные тесты по темам программы. Нормативы по ОФП и СФП. Дистанции по спортивному ориентированию.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Тесты по темам программы (Приложение № 2).

Планируемые результаты по окончании 1 года обучения

ЗНАТЬ:

- структура организации работы по развитию спорта, история спортивного ориентирования в Республике Коми – люди, события, этапы;
- экологическая характеристика района проживания;
- возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием;
- факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;

УМЕТЬ:

- выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию;
- преодолевать дистанции по пересеченной местности;
- преодолевать на скорости дистанцию лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- быстро определять свое местоположения на карте в случае потери ориентировки;
- ориентироваться в незнакомом лесу без карты;
- следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля;
- судейства соревнований по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, помощников судей службы дистанции;
- правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы.
- использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения;
- быстро определять свое местоположения на карте в случае потери ориентировки;
- анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;
- ориентироваться в незнакомом лесу без карты;
- вычерчивать простейшие спортивные карты, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;
- следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля;
- судейства соревнований по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, помощников судей службы дистанции;
- организовывать туристский быт в условиях многодневных походов и спортивно-оздоровительных лагерей в полевых условиях;
- правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	36	36	0	
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Мире. Охрана природы	2	2	0	
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	тест
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	12	12	0	
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	тест
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.7.	Основы туристской подготовки	4	4	0	
1.8.	Основы инструкторской подготовки	4	4	0	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	266	0	266	Нормативы по ОФП и СФП
2.1.	Общая физическая подготовка:	90	0	90	
	Упражнения в тренажерном зале	20		20	
	Упражнения на полосе препятствий	5		5	
	Упражнения на учебном полигоне	35		35	
	Упражнения на скалодроме	10		10	
	Упражнения в спортивном зале	20		20	
2.2.	Специальная физическая подготовка:	60	0	60	
	Упражнения в тренажерном зале	20		20	
	Упражнения на учебном полигоне	30		30	
	Упражнения в спортивном зале	10		10	
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	18	0	12	

2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	контрольные соревнования
2.6.	Туристская подготовка:	14	0	14	
	Туристическая база «Озёл»	10		10	
	База «Лыжная»	4		4	
2.7.	Инструкторская практика	8	0	8	
3.	Состояние здоровья, как основополагающая спортсмена.	8	0	8	
3.1.	Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения	4	0	4	
3.2.	Контроль состояния здоровья	4	0	4	
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4	
4.1.	Восстановительные мероприятия	4	0	4	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	Участие в КТД
5.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки. Мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации	6	0	6	
6.	Промежуточная аттестация	4	0	4	нормативы по ОФП, контрольные дистанции
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4	
	Всего часов	324	36	288	

Содержание

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы Традиции своего коллектива, группы.

- Структура организации работы по развитию спорта в России. Органы исполнительной власти в области физкультуры и спорта своего города (села), района, Республики. Федерация спортивного ориентирования.

- Экологическое состояние в месте проживания (город, село, район, республика). Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

- Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях

- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни. Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, разрывы связок. Ожоги, обморожения.

- Спортивная аптечка. Перевязочные средства.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Детальное восприятие и чтение рельефа на скорости.

- Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию. Решение ситуационных задач.

- Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

- Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе оптимального пути.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

- Масштаб, используемый для подготовки спортивных карт. Крупномасштабные и мелко -масштабные карты.

- Определения азимута по карте и компасу. Определение азимута на предмет на местности. Определение объекта по заданному азимуту.

- Топографическая съемка местности. Простейшие спортивные карты. Основа, съемочное обоснование. Азимутальные ходы. Материал для рисовки, планшет, карандаш, ластик.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию на лыжах. Эстафетное ориентирование.

- Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию. Оборудование дистанции. Инспектирование. Акт приема-сдачи дистанции.

- Определение класса дистанции и ранга соревнований. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции.

1.6.Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

- Формирование двигательных навыков как физиологический процесс. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели. Вес тела, частота сердечных сокращений (пульс), объем

легких и др.

- Значение врачебного контроля и самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

1.7. Основы туристской подготовки

- Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.
- Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

- Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

1.8. Основы инструкторской подготовки

- Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей.

- Страховка во время проведения занятий при выполнении упражнений на снарядах, при преодолении туристической полосы препятствий.

Раздел 2. Практическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения, туристско-оздоровительная база «Лыжная», туристско-оздоровительная база «Озёл» позволяют расширить и разнообразить использование форм учебных занятий учащихся. Проводятся упражнения в тренажерном зале, упражнения на веревочном парке, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебных кабинетов, так и спортивных объектов. Примерный перечень упражнений с учетом материально-технической возможности Учреждения предложен в приложениях 12,13,14,15.

2.1. Общая физическая подготовка

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в приседе.
- Бег вперед, назад, на носках, с изменением направления и скорости.
- Упражнения для мышц руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

- Упражнения для ног. Поднимания на носках. Приседания, махи, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега.

- Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Поднимание и опускание ног в положении лежа.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на координацию, сообразительность, внимание. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами. Прыжки и бег в различной комбинации.

- Кросс - походы. Лыжная подготовка.

2.2. Специальная физическая подготовка

Беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной, пересеченной, открытой и закрытой местности. Бег через заболоченные и заросшие участки леса, по песчаному и каменистому грунту. Кроссовый бег с имитацией в подъемы, специальные беговые и имитационные упражнения. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, бег по лесу с преодолением естественных препятствий.

Классификация объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. (Приложение 7).

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования:

- Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности.
- Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.
- Выбор нитки пробегания.
- Точное ориентирование на коротких этапах.
- Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.
- Отработка тактических приемов.
- Выход на контрольный пункт с различных привязок.
- Отметка на КП, уход с контрольного пункта.
- Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности.
- Анализ путей движения.
- Действия ориентировщика перед стартом, после получения карты.
- Выбор скорости движения по дистанции.
- Действия спортсмена на финише, после финиша.
- Техническая разминка.

Комплексные тренировки. Тренировка базовых качеств ориентировщика: памяти, внимания, логического мышления. Совершенствование индивидуальных способностей ориентирования. Выработка навыков самостоятельного принятия решений при выборе путей движения. Умение быстро передвигаться на местности любого типа. Повышение скорости ориентирования.

Выполнение техники и тактики спортивного ориентирования на лыжах. Отработка техники лыжных ходов. Выбор путей движения в зависимости от градации лыжней, рельефа местности, погодных условий. Элементы слаломной подготовки. Обучение преодолению подъемов, торможению плугом, падениям. Чтение карты при передвижении на лыжах с различной скоростью. Восприятие местности и выработка пространственного мышления.

Выполнение технических приемов на соревновательной скорости, системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации. Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, прохождение дистанций по памяти. Техничко-тактические тренировки на различных учебно-тренировочных полигонах.

2.4. Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонталы рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности. Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов. Работа с компасом, при движении по дистанции на маркированной трассе по спортивному ориентированию на лыжах.

Корректировка участка карты на местности. Отбор изображаемых ориентиров. Основа. Съёмочное обоснование Техника снятия угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по ориентированию в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления технико-тактических навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и

официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

2.6. Туристская подготовка. Походы 2-ой категории сложности.

Двухдневный поход и многодневные походы 2-ой категории сложности с ночевкой в полевых условиях. Комбинированный пеше-водный поход. Сборка, разборка катамарана. Отработка способов управления катамараном при преодолении естественных препятствий: мели, прижимы, пороги. Выбор места палаточного лагеря. Подготовка отчета.

2.7. Инструкторская практика

Участие в проведении мероприятий и занятий в качестве инструкторов по спортивному ориентированию и туризму. Разминка, заминка. Работа с секундомером, расстановка и сбор спортивного инвентаря во время занятия. Работа с раздаточным материалом. Помощь в подготовке наглядностей. Страховка во время проведения занятий при выполнении упражнений на снарядах, при преодолении туристической полосы препятствий.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.

3.1 Контроль физической подготовки и теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения

Значение комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов. Этапы подготовки спортсменов. Планирование круглогодичной подготовки. Подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Ведение дневника тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок. Умение чувствовать переутомление, перенапряжение, подготовленность к соревнованиям, спортивную форму.

Регулярный контроль тренера за состоянием здоровья и уровнем подготовленности спортсменов. Наблюдение тренера за самочувствием спортсменов на тренировках, перед стартом, готовности к соревнованиям. Анализ результатов. Перспективное планирование подготовки спортсменов в зависимости от индивидуальных способностей. Корректировка планов. Взаимодействие с родителями, с учителями.

3.2. Контроль состояния здоровья

Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Раздел 4. Восстановительные средства и мероприятия

4.1. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления работоспособности организма человека после физических нагрузок. Полноценное питание. Употребление белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Витаминизация. Соблюдение режима дня. Сон как средство восстановления работоспособности организма и отдых. Выполнение норм личной гигиены, умывание, плавание, баня, сауна, массаж. Солнечные и воздушные «ванны».

Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и учебно-тренировочных сборов.

Раздел 5. Воспитательные и досуговые мероприятия

5.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки

Практика.

Игры. Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулка на местность наблюдение за живой природой. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, общение с друзьями, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного ориентирования.

В целях приобщения учащихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества включены мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, к памятным датам и

событиям российской истории культуры, местным и региональным памятным датам и событиям

Раздел 6. Промежуточная аттестация

6.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию

Практика.

Контрольные тесты по темам программы. Нормативы по ОФП и СФП. Дистанции по спортивному ориентированию. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Тесты по темам программы. (Приложение № 2).*

1.8 Планируемые результаты 2-го года обучения

ЗНАТЬ:

- основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика;
- легенды контрольных пунктов;
- основные технико-тактические приемы ориентирования;
- классификация местности, рельеф и его отображение на спортивных картах;

УМЕТЬ:

- использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости;
- проходить дистанции по спортивному ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от уровня физической подготовленности;
- точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения;
- анализировать и исправлять ошибки при движении по карте;
- вычерчивать простейшие спортивные карты, корректировать карты в зависимости от изменений на местности;
- организовывать туристский быт в условиях многодневных походов и спортивно-оздоровительных лагерей в полевых условиях.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Для качественной реализации программы, организации образовательного и учебно-тренировочного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов, мест для подготовки лыж.

Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного образовательного процесса учреждение вправе осуществлять следующее материально-техническое обеспечение учащихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения Программы (Приложение 9);
- спортивной экипировкой (Приложение 9);
- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим комплект оборудования и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей.

Информационное обеспечение

–Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями

–Интернет-источники.

–Литература, фотоматериалы, видеофильмы, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (тренеры-преподаватели по лыжной подготовке и легкой атлетике, музейные работники, работники библиотек и т.д.).

. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПО ПРОГРАММЕ

Педагогический контроль 1 год обучение

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	Тест (Приложение 3)	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Входящая диагностика	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат (Приложение 2,3)	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований (Приложение 3)	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Промежуточная аттестация Нормативы по ОФП и СФП	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат (Приложение 2,3)	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)

Тематический	Контроль влияния занятий спортом ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие - зачет
Тематический	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование.	Сохранение и укрепление здоровья
Промежуточная аттестация	Уровень усвоения программного материала	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован

Педагогический контроль 2 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	Тест (Приложение 3)	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат (Приложение 2,3)	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований (Приложение 3)	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков	Прохождение	Контрольные	Результат,

	техники и тактики ориентирования	е дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	дистанции	характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Промежуточный контроль. Нормативы по ОФП и СФП	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат (Приложение 2,3)	Результат, характеризующий высокий уровень подготовки (Отлично) Средний уровень подготовки (Хорошо) Низкий уровень подготовки (Удовлетворительно)
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие - зачет
Тематический	Контроль состояния здоровья и морально-волевой подготовки	Педагогический и врачебный контроль	Наблюдение. Медобследование.	Сохранение и укрепление здоровья
Промежуточная аттестация	Уровень усвоения программного материала	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методическое пособие: «Ориентирование по тропам». Составители: Туча А.Е., Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.
2. Методическое пособие «В помощь тренеру: Сборник упражнений по спортивному ориентированию». Составитель: Ермолина Н.Л.
3. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. «От школьного двора до Чемпионата мира» Составитель: Рудакова Н.К.
4. Методическое пособие: «История детско-юношеского спортивного ориентирования в Республике Коми». Составители: Гвардина В.А., Туча А.Е., Рудакова Н.К..
5. Методическое пособие «Эллипс» Составитель: Рыбина С.П.
6. Учебно–методическое пособие «Карта и компас в спортивном ориентировании» Составитель: Тарабукина С.М.
7. Методическое пособие «Спортивное ориентирование на лыжах в заданном направлении» Составитель: Игнатов А.С.
8. Методические рекомендации: «Мини-ориентирование в помещениях». Составители: Тарабукина С.М., Кузьминская О.В.
9. Методическое пособие: «Сборник упражнений для освоения, умений и навыков спортивного ориентирования на начальном этапе». Составитель: Попов Ал.А.
10. Методические рекомендации: «Зрелищные и доступные виды ориентирования для детей» Составитель: Носкова Ю.И.
11. Методическое пособие: «Психологическая подготовка ориентировщика». Составитель: Ермолина Н.Л.
12. Методическое пособие: «Экипировка в спортивном ориентировании». Составители: Васильева Т.Е., Карпова Е.Г.
13. Методическое пособие: «Спортивный лабиринт». Составитель: Рыбина С.П.
14. Методическое пособие: «Скиатлон». Составитель: Рыбина С.П.
15. Методическое пособие: «Сборник учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию для групп начальной подготовки». Составитель: Попов Ал.А.
16. Методические рекомендации «Электронный хронометраж на соревнованиях по спортивному ориентированию. Планирование дистанций в программе OSAD». Составитель: Игнатов А.С.
17. Методическое пособие: «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию» Составитель: Моргунова Т.В.
18. Методическое пособие «Спортивное ориентирование - рабочая тетрадь юного ориентировщика». Составитель: Тарабукина С.М.
19. Методическое пособие «Атлас спортивных карт Республики Коми». Составитель: Бурчак Н.И.
20. Методическое пособие «Маркировка для начинающих». Составитель: Бурчак Н.И.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

С целью реализации учрежденческой Программы воспитания в Программу включен план воспитательной работы и работа с родителями.

Данная работа направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально–активных учащихся;

- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно–патриотического воспитания, духовно–нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;

- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;

- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;

- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;

- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;

- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;

- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;

- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;

- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;

- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении №3

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;

- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;

- анкетирование родителей;

- организация совместных мероприятий;

- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении 3.

ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ:Сферум, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, Сферум ,почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося . Приложение № 5.

1 год обучения

<u>Раздел/тема</u>	<u>Ссылка на электронный ресурс/видеозанятие</u>	<u>Краткое описание</u>	<u>Форма контроля</u>
<u>1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.</u>	http://www.socic.ru/?section_id=300	Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях ✓ Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Способы транспортировки пострадавшего.	опрос
<u>безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.</u>			
<u>безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.</u>			
<u>1.3 Основы техники и тактики</u>	http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-	Технико-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование.	опрос

<u>ориентировани я</u>	masshtab_karty..pdf	Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	
1.4 <u>Топография, условные знаки, спортивная карта, компас</u>	http://o-novgorod.ru/wp-content/uploads/izobrazhenie-relefa-na-karte.pdf	Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей бегом. Решить тест и выполнить комплекс упражнений.	тест
1.5. <u>Правила</u>	https://world-sport.org/applied/landmark/judge/	Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.	опрос
<u>по</u>		Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом	
<u>ориентировани ю.</u>			
<u>ориентировани я</u>			
<u>техники и тактики ориентировани я</u>			
1.7. <u>Основы туристской подготовки</u>	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2848925.html	Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.	тест
1.8. <u>Основы судейской подготовки</u>	https://world-sport.org/applied/landmark/judge/	Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.	наблюдение

2 год обучения

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	Раздел 1 Тема 1.2. Теоретическая подготовка	Папка: Теоретические тесты https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfdKSx	Тест
2	Раздел 2 Тема 2.1 ОФП	Папка: ОФП https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfdKSx	Фото ВК
3	Раздел 2 Тема 2.2 Специальная подготовка	Папка: Туристическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfdKSx	
4	Раздел 2 Тема 2.3 Тактико-техническая	Папка: Тактико-техническая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfdKSx	Тест
5	Раздел 2 Тема 2.4	Папка: Топографическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfdKSx	Тест

	Топографичесая		
--	----------------	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003 г.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная катрография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007 г.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008 г.
4. Алёшин В.М., Близневский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009 г.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Изадельство ООО «КПГ», 2013 г.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008 г.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998 г.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003 г.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.
11. Колеснокова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003 г.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.
19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, здательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008 г.
20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997 г.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015 г.

24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978 г.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.
26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008 г.
28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015 гг.
29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017 г.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.
8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.
11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.
12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017 гг.
13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
Календарный учебный график для групп 1 года обучения

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	56	56	0	6	5	5	2	4	3	4	4	3
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Мире. Охрана природы	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	1				1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	22	22	0	3	3	2	3	3	3	2	2	1
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	1	1	1	1		1		1	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	1		1		1			1	
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0		1				1			
1.7.	Основы туристской подготовки	14	14	0	2	1	4	2	1		1	2	1
1.8.	Основы судейской подготовки	4	4	0	1		1				1		1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	246	0	246									
2.1.	Общая физическая подготовка	80	0	80	8	8	10	8	8	8	10	12	8
2.2.	Специальная физическая подготовка	50	0	50	6	6	4	6	6	6	6	4	6
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	5	4	6	8	10	9	6	4	6
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	18	0	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	14	0	14		4					4	2	4
2.7.	Судейская практика	8	0	8	2			2		2			2

3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8									
3.1.	Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения	4	0	4		1		1		1			1
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья	4	0	4		2						2	
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4									
4.1.	Восстановительные мероприятия	4	0	4			2					2	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6									
5.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6	1		1	1	2	1			
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	0	4									
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4							2		2
ВСЕГО ЧАСОВ		324	56	268	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Календарный учебный график для групп 2 года обучения

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	9 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	36	36	0	6	5	5	2	4	3	4	4	3
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России, Море. Охрана природы	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	2	2	0	1				1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	12	12	0	1	1	2	1	1	1	2	2	1
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	6	6	0	1	1	1	1		1		1	
1.5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0	1		1		1			1	
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0		1				1			

1.7.	Основы туристской подготовки	4	4	0		1			1		1		1
1.8.	Основы инструкторской подготовки	4	4	0	1		1				1		1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	266	0	266									
2.1.	Общая физическая подготовка	90	0	90	10	10	10	10	10	10	10	12	8
2.2.	Специальная физическая подготовка	60	0	60	8	6	8	8	6	6	6	6	6
2.3.	Технико-тактическая подготовка	58	0	58	5	4	6	8	10	9	6	4	6
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	18	0	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	18	0	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	14	0	14		4					4	2	4
2.7.	Инструкторская практика	8	0	8	2			2		2			2
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8									
3.1.	Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения	4	0	4		1		1		1			1
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья	4	0	4		2						2	
4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	0	4									
4.1.	Восстановительные мероприятия	4	0	4			2					2	
5.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6									
5.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6	1		1	1	2	1			
6.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	0	4									
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4							2		2
ВСЕГО ЧАСОВ		324	36	288	36	36	36	36	36	36	36	36	36

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,00 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 30 сек.)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 16 мин 30 сек.)	Бег 3 000 м (не более 15 мин 10 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	1 юношеский разряд, третий спортивный разряд	
Лыжная гонка		
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 25 мин.00 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 18 мин.00 сек.)

Обязательная техническая программа включает в себя прохождение дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Кроссовые спортивные дисциплины:

- Кросс-спринт
- Кросс-классика
- Кросс-спринт-общий старт
- Кросс-выбор
- Кросс-эстафета-2 человека
- Кросс-эстафета-3 человека

Лыжные спортивные дисциплины:

- Лыжная гонка-спринт
- Лыжная гонка-классика
- Лыжная гонка-классика-общий старт
- Лыжная гонка-маркированная трасса
- Лыжная гонка-эстафета-2 человека
- Лыжная гонка-эстафета-3 человека

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 2 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Кросс		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 сек.)	Бег на 60 м (не более 11,6 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 22 см)
Выносливость	Бег 1 000 м (не более 5 мин 00 сек.)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 сек.)
	Бег 3 000 м (не более 15 мин 00 сек.)	Бег 3 000 м (не более 16 мин 30 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Спортивные разряды (I, II и III разряд)	
Лыжная гонка		
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 24 мин.00 сек.)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 17 мин.10 сек.)

Обязательная техническая программа включает в себя прохождение дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах.

Кроссовые спортивные дисциплины:

- Кросс-лонг (удлиненная)
- Кросс-спринт
- Кросс-классика
- Кросс-спринт-общий старт
- Кросс-выбор
- Кросс-эстафета-2 человека
- Кросс-эстафета-3 человека

Лыжные спортивные дисциплины:

- Лыжная гонка-лонг (удлиненная)
- Лыжная гонка-спринт
- Лыжная гонка-классика
- Лыжная гонка-классика-общий старт
- Лыжная гонка–маркированная трасса
- Лыжная гонка-эстафета-2 человека
- Лыжная гонка-эстафета-3 человека

Тест по теме «Правила соревнований по спортивному ориентированию» 1 года обучения

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором участники преодолевают дистанцию, проложенную:
 - А. на местности
 - В. на стадионе
 - С. в закрытом помещении
2. Результаты участников соревнований по спортивному ориентированию определяются:
 - А. по времени затраченному на прохождение дистанции
 - В. по штрафному времени
 - С. по скорости передвижения по дистанции
3. По времени проведения соревнования различаются как:
 - А. ночные
 - В. вечерние
 - С. дневные
4. Районом для проведения соревнований по спортивному ориентированию может быть:
 - А. пустыня
 - В. лесной массив
 - С. тундра
5. По какому из видов ориентирования не проводятся соревнования:
 - А. на маркированной трассе
 - В. по нитке
 - С. по выбору

6. Карта для спортивного ориентирования может быть нарисована в масштабе:
 А. 1: 10000 В. 1: 150 000 С. 1: 50000
7. Контрольные пункты на карте обозначаются:
 А. треугольником В. квадратиком С. кружочком
8. Знак контрольного пункта имеет бело - оранжевую или бело - красную окраску и форму:
 А. треугольной призмы В. четырехугольной призмы С. квадрата
9. Судьи соревнований после финиша участника должны:
 А. поблагодарить его за прохождение дистанции
 В. взять карту и карточку участника с отметкой
 С. напоить и накормить участника
10. Контролер КП на соревнованиях:
 А. увидев участника на дистанции, зовет его на КП
 В. проверив наличие КП, уходит на финиш
 С. тихо сидит рядом с КП
11. Контрольное время для прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию может быть:
 А. сутки В. 6 часов С. 2 часа
12. «Юный судья» во время соревнований имеет право:
 А. находится на дистанции В. помогать участникам в выборе пути С. уйти с соревнований

Правильные ответы:

1. А 2. А 3. В 4. В 5. В 6. А 7. С
 8. А 9. В 10 С 11. С 12. А

Оценка знаний: 6 правильных ответов - зачет 5 и менее – незачет

Тест
2 год обучения
по теме «Правила соревнований по спортивному ориентированию»

1. Виды дисциплин по спортивному ориентированию, включенные в правила соревнований. Исключите лишний.

- А. Ориентирование по тропам
Б. Ориентирование по выбору
В. Ориентирование на маркированной трассе
Г. Ориентирование в заданном направлении

2. По способу передвижения соревнования по спортивному ориентированию проводятся:

- А. На мотоциклах
Б. На велосипедах
В. На байдарках
Г. На роликовых коньках

3. История спортивного ориентирования, как вида спорта в мире, имеет своё развитие:

- А. С 1987 г. с Чемпионата мира во Франции
Б. С 1936 г. с Кубка Европы в Польше
В. С 1963 г. с Первенства СССР на Украине
Г. С 1897 г. с международных соревнований в Норвегии

4. На соревнованиях по выбору результаты участников определяются:

- А. По времени прохождения заданного количества КП
Б. По числу правильно отмеченных КП
В. По баллам за правильно отмеченные КП
Г. По времени и количеству КП

5. В Главную судейскую коллегия соревнований не входит:

- А. Зам. Главного судьи по орг. вопросам
Б. Зам. Главного секретаря по хронометражу
В. Инспектор соревнований
Г. Зам. директора проводящей организации

6. Спортивная карта для соревнований по спортивному ориентированию составлена в специальных условных знаках и имеет для изображения объектов местности

- А. 5 цветов
Б. 7 цветов
В. 6 цветов
Г. 4 цвета

7. Судейская бригада конкретных соревнований формируется из:

- А. Судей одного коллектива
Б. Спортивных судей 1 категории
В. Квалифицированных спортивных судей
Г. Тренеров и представителей команд

8. Призма контрольного пункта бело-оранжевого цвета имеет следующие размеры:

- А. 45x45 см
Б. 30x30 см
В. 35x35 см
Г. 50x50 см

9. При проведении соревнований с общим стартом необходимо учитывать:

- А. Спортивные разряды участников
Б. Количество спортсменов, заявившихся в группы
В. Рост спортсменов
Г. Заданное контрольное время

10. В случае, если в соревнованиях в заданном направлении, участник нарушил порядок прохождения КП и после отметки на 3 КП вышел сразу на 5 КП. Его действия:

- А. Отметить 5 КП и двигаться дальше на 6 КП
Б. Не отмечать КП, вернуться на 3 КП,
В. Не отмечать КП. Выбрать путь на 4 КП, отметить и вновь пройти через 5 КП
Г. Отметить 5 КП и вернуться на 4 КП,

выбрать путь на 4 КП и двигаться на 6 КП

далее двигаться сразу на 6 КП

11. В соревнованиях с общим стартом на лыжах два участника одной возрастной группы практически одновременно пересекли финишную черту первыми. Победителем становится тот, кто:

А. Раньше пересек черту рукой

В. Раньше пересек черту любой ногой

Б. Раньше пересек черту лыжами

Г. По решению жюри был первым

12. В Положении о соревнованиях один из пунктов противоречил утвержденным Правилам. Главный судья принимает решение:

А. Проводить соревнования по Правилам
ГСК

В. Проводить соревнования по решению

Б. Проводить соревнования по решению жюри

Г. Проводить соревнования по Положению

13. Какой масштаб не используемый для составления спортивных карт:

А. 1: 15000

В. 1: 7500

Б. 1: 10000

Г. 1: 500

14. Спортивный судья соревнований должен:

А. Пройти обучение на семинаре тренеров

В. Иметь педагогическое образование

Б. Ежегодно обучаться на курсах переподготовки
подготовки судей

Г. Пройти обучение на семинаре

и аттестоваться как судья

и сдать зачет по правилам

15. Без какого специалиста, не проводятся спортивные соревнования по ориентированию:

А. Лесник

В. Спасатель


















Б. Медработник




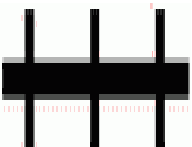




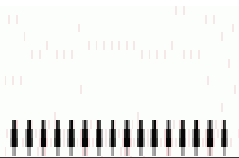









Г. Технический делегат



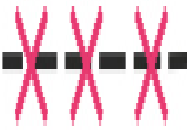

Правильные ответы:

Оценивание: 51-100%- правильных ответов – зачет. Менее 50% - незачет

Тест «Что означает этот символ?» 1 год обучения

<p>1</p>  <p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>	<p>11</p>  <p>а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека</p>
<p>2</p>  <p>а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>	<p>12</p>  <p>а) яма б) лощина в) гора</p>
<p>3</p>  <p>а) внемасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок</p>	<p>13</p>  <p>а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь</p>
<p>4</p>  <p>а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>	<p>14</p>  <p>а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото</p>
<p>5</p>  <p>а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото</p>	<p>15</p>  <p>а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина</p>
<p>6</p>  <p>а) трубопровод б) мост в) туннель</p>	<p>16</p>  <p>а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда</p>
<p>7</p>  <p>а) фундамент б) постройка в) застроенная территория</p>	<p>17</p>  <p>а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана</p>
<p>8</p>  <p>а) большая башня б) церковь в) маленькая башня</p>	<p>18</p>  <p>а) внемасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования</p>
<p>9</p> <p>а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста</p>	<p>19</p>  <p>а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями</p>

10		а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный участок	20	
				а) промоина б) микроямка в) лощинка
1		а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11	
				а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2		а) широкая заросшая просека б) река в) узкая просека	12	
				а) лощина б) обрыв в) яма
3		а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13	
				а) закрытое пространство б) удобное для бега пространство в) труднопроходимая растительность
4		а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14	
				а) колодец б) пруд в) родник
5		а) канава б) пересыхающий ручей в) непреодолимая река	15	
				а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6		а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16	
				а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17	
				а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8		а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18	
				а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв

9		<p>а) немасштабный искусственный объект</p> <p>б) маленькая башня</p> <p>в) большая башня</p>	19		<p>а) мостик</p> <p>б) переправа с мостом</p> <p>в) переправа без моста</p>
10		<p>а) непригодная для движения дорога</p> <p>б) запрещенный для бега район</p> <p>в) маркированный участок</p>	20		<p>а) контрольный пункт</p> <p>б) пункт питания</p> <p>в) финиш</p>

Тест «Что означает этот символ?» 2 год обучения

1	лощина		11	улучшенная дорога	
а	б	в	а	б	в
2	ручей		12	железная дорога	
а	б	в	а	б	в
3	труднопроходимое болото		13	электролиния	
а	б	в	а	б	в
4	камень		14	непреодолимая ограда	
а	б	в	а	б	в
5	переправа с мостом		15	высокая башня	
а	б	в	а	б	в
6	воронка		16	начало ориентирования	
а	б	в	а	б	в
7	узкая просека		17	опасная территория	
а	б	в	а	б	в
8	колодец		18	непреодолимый трубопровод	
а	б	в	а	б	в
9	открытое пространство		19	развалины	
а	б	в	а	б	в
10	лес, пробегаемый в одном		20	гора	

направлении					
а	б	в	а	б	в
					

**Тест по теме «Правила поведения на предстоящих соревнованиях
в спортивном ориентировании» 1 год обучения**

1. Вы отметились на «чужом» контрольном пункте.

Ваши действия?

- а) пойти на финиш;
- б) побежать на следующий контрольный пункт;
- в) искать свой контрольный пункт, отметить его в резервной клетке и побежать дальше.

2. Вы опоздали на старт по своей вине.

Ваши действия?

- а) получить карту и уйти на дистанцию;
- б) попросить судью старта изменить время старта;
- в) не стартовать.

3. Что делается с результатом участника, потерявшим карточку с от- меткой?

- а) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегово- го времени;
- б) результат аннулируется и вносится в протокол;
- в) участнику даётся право пройти повторно дистанцию.

4. Истекло Ваше «контрольное время».

Ваши действия?

- а) поискать следующий контрольный пункт и потом пойти на финиш;
- б) до конца пройти дистанцию;
- в) сразу идти на финиш.

5. Где производится отметка контрольных пунктов на маркированной дистанции?

- а) пункт на пункте;
- б) на следующем контрольном пункте и «рубеже»;
- в) на финише или «рубеже».

6. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта уча- стника соревнований по выбору?

- а) контрольные пункты, начало ориентирования, финиш;
- б) начало ориентирования; контрольные пункты; линия, соединяющая старт и первый КП;
- в) начало ориентирования, финиш.

Примечание:

5-6 правильных ответов Оценка 5

4-5 правильных ответов Оценка 4

3-4 правильных ответов Оценка 3

Тест по теме «Правила поведения на предстоящих соревнованиях в спортивном ориентировании» 2 год обучения

Используется для предварительного ознакомления с правилами поведения на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Примечание: необходимо представить данную ситуацию, оценить ситуацию и выбрать правильный ответ из предложенных.

1. Как проходит дистанция в заданном направлении?
 - а) в любом порядке;
 - б) по «маркиру»;
 - в) в порядке, указанном на карте.
2. Что должен сделать участник, если прибежал на «чужой» контрольный пункт?
 - а) не отмечаясь бежать на «свой» контрольный пункт;
 - б) сделать отметку в карточке и бежать на свой КП;
 - в) бежать на финиш.
3. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной дистанции?
 - а) точка начала ориентирования, финиш, контрольные пункты;
 - б) точка начала ориентирования, финиш;
 - в) точка начала ориентирования.
4. На какой дистанции участник проходит контрольные пункты в любом порядке?
 - а) маркированная дистанция;
 - б) заданное направление;
 - в) дистанция по выбору.
5. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?
 - а) вернуться в лагерь;
 - б) пройти через финиш;
 - в) уехать домой.
6. Как определяется результат участника на маркированной дистанции?
 - а) сумма времени прохождения дистанции и штрафа;
 - б) время прохождения дистанции;
 - в) по наименьшему штрафному времени.
7. Как производится отметка на дистанции в заданном направлении?
 - а) в любом порядке;
 - б) в порядке прохождения;
 - в) своим карандашом в порядке прохождения.
8. С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении?
 - а) с момента вызова участника;
 - б) с момента получения карты;
 - в) с момента команды «Старт».
9. Где производится отметка последнего контрольного пункта на маркированной дистанции?
 - а) на последнем КП;
 - б) на финише;
 - в) на «рубеже».
10. Что делается с результатом участника, который превысил «контрольное время»?
 - а) аннулируется и записывается в протокол;
 - б) записывается в общий протокол;
 - в) не учитывается вообще.

10-11 правильных ответов-оценка 5; 8-9 ответов-оценка 4; 6-7 правильных ответов-оценка 3

**Тест по предстоящим действиям на дистанции
в спортивном ориентировании (СФП) 2 год обучения**

Используется для ознакомления с возможными действиями на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Примечание: необходимо представить описанную ситуацию и выбрать только один вариант ответа в каждом задании.

Двигаясь по азимуту:

1. Встретив на пути пересечение лесной дороги с тропой:
 - а) фиксируете этот ориентир зрительно и пробегаете дальше;
 - б) берете азимут от этого ориентира;
 - в) не фиксируете этот ориентир вовсе.
2. Встретив на пути труднопреодолимое болото:
 - а) будете двигать дальше по прежнему азимуту через болото;
 - б) оббежав болото, продолжите прежний азимут;
 - в) оббежав болото, возьмёте новый азимут.
3. Встретив на пути непроходимое заросшее пространство:
 - а) оббежите его;
 - б) будете двигаться через него;
 - в) используете его как дополнительный ориентир.
4. Встретив на пути понижение больше 5 метров глубиной:
 - а) будете продолжать движение по прежнему азимуту;
 - б) будете оббегать понижение;
 - в) используете понижение как дополнительный ориентир.
5. Увидев на пути параллельную азимуту дорогу:
 - а) будете двигаться по ней;
 - б) будете двигаться параллельно ей;
 - в) не используете ее вовсе.
6. Встретив на пути высокий холм:
 - а) будете его оббегать;
 - б) будете двигаться через него;
 - в) используете его как дополнительный ориентир.
7. Встретив на пути россыпь камней:
 - а) оббежите ее;
 - б) будете использовать ее как дополнительный ориентир;
 - в) будете двигаться через нее.
8. Встретив на пути ручей:
 - а) будете искать переправу;
 - б) перепрыгните через него;
 - в) продолжите движение по азимуту.

7-8 правильных ответов - оценка 5

5-6 правильных ответов - оценка 4

3-4 правильных ответа - оценка 3

План воспитательной работы

(1 год обучения)

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
*Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: - игра-викторина «Дорогой знаний»; - Всемирный день туризма, беседа на тему «Туризм»	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - интерактивная фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой!»;	октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: - фотоконкурс «Лучший папа!», - «С папой в поход!»;	октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - викторина «Моя страна – моя Россия»; - конкурс на знание символики России;	ноябрь
1.6	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс «Лучшая мама на свете!»;	ноябрь
1.9	Мероприятия, посвященные празднованию принятия Конституции Российской Федерации: - тематическая пятиминутка «Мы-граждане России!»;	декабрь
1.10	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: новогодние и рождественские посиделки; игра «Дед Мороз-Красный нос»;	Декабрь-январь
1.11	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады: - исторические пятиминутки «Блокадный Ленинград».	27 января
1.12	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Конкурсная программа «а ну-ка мальчики»	февраль
1.13	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: - «А ну ка девочки»;	март
1.14	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: Информационный час «Что я знаю о космонавтике»,	апрель
1.15	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - Международная акция «Георгиевская ленточка»; - патриотические часы: «Этих дней не смолкнет слава!».	май
1.16	Мероприятия, посвященные Всемирному дню ориентирования: - соревнования;	май
1.17	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей: - походы выходного дня;	май - июнь

	-	
Модуль «Ключевые дела»		
2.1	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному ориентированию «Первый старт»	сентябрь
2.2	Первенство РК по спортивному ориентированию бегом	октябрь
2.3	Первенство РК по спортивному ориентированию на лыжах	ноябрь
2.4	Дни открытых дверей	Сентябрь Декабрь май
2.5	Первенство РК по спортивному ориентированию на лыжах «Новогодняя гонка»	декабрь
2.6	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
2.7	Кубок РК по спортивному ориентированию на лыжах	Январь-март
2.8	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
2.9	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	Май
2.12	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май
Модуль «Профориентация»		
3.1	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам «Судьи по спортивному ориентированию»,	в течение года
3.3	Беседы в объединениях на темы: «Что значит правильно выбрать профессию?»,	в течение года
3.4	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми, совместные тренировки и мероприятия	в течение года
3.5	Сотрудничество с Коми региональной общественной организацией «Федерация спортивного ориентирования Республики Коми», по вопросам популяризации и развития спортивного ориентирования	в течение года
Модуль «Наставничество»		
4.1	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, экспедициям, олимпиадам, конференциям, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся	в течение года
Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
5.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	в течение года
5.2	Экскурсии на природу, в музеи г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года
5.3	Учебно-познавательные поездки, туры по Республике Коми и за ее пределами	в течение года
5.4	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию	в течение года
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период
Модуль «Работа с родителями»		
6.1	Родительское собрание.	сентябрь,

		май
6.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года
6.6	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	в течение года
6.7	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»;	в течение года
7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Викторина «У ПДД каникул нет!», «Азбук пешехода», «Светофор – наш друг!»	в течение года
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Акция «Быть здоровым- это стильно!» - игры на свежем воздухе; - походы; - День здоровья. Флешмоб «Зарядка»; - Выпуск и распространение буклетов, листовок, роликов о здоровом образе жизни; - Фотовыставка «Здоровое поколение»	в течение года
7.4	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом: - акция «Наш мир без терроризма», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом;	3 сентября

(2год обучения)

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1. *Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: Классный час «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Игра-викторина «В гостях у осени».	сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: Поздравительная видео презентация « Наши любимые бабушки и дедушки»	октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: Выставка фотографий « Самый лучший папа»	октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню учителя:	октябрь

	Изготовление открытки для педагога «Мой любимый педагог»	
1.5	Мероприятия, посвященные Дню матери: Поздравительная видео презентация «Маме посвящается!»	ноябрь
1.6.	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества: Час интересных сообщений «Герои – наши земляки»	9 декабря
1.10	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: Квест-игра «Чудеса под Новый год»	Декабрь
1.14	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Час интересных сообщений «Где служили наши папы». Игры на свежем воздухе «Бравые солдаты», «Силушка богатырская»;	февраль
1.15	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: Час интересных сообщений: «Моя мама лучшая». Эстафета на улице « Наши мамы».	март
1.18	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: Изготовление открытки ветеранам к празднику Великой победы и возложение цветов к памятнику воинам , погибшим во время ВОВ.	май
1.19	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: Поход и фотовыставка « Всея семьей в поход»	май
2. Модуль «Ключевые дела»		
2.4	Дни открытых дверей	Сентябрь
2.6	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
2.7	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	сентябрь
2.10	Профильная смена туристско-краеведческой направленности «Азбука четырех вершин»	июнь
2.11	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	Май
2.12	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май
3. Модуль «Профорентация»		
3.4	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми.	Декабрь
4. Модуль «Наставничество»		
4.2	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся.	в течение года

5. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
5.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	Сентябрь, апрель.
5.4	Учебно-тренировочные сборы по по спортивному ориентированию и спортивному туризму	Ноябрь, январь, март.
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период
6. Модуль «Работа с родителями»		
6.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май
6.2	Родительские собрания : - сентябрь. « Организационное собрание. Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка. Разное» - декабрь « Подведение итогов за 1 полугодие. Телефон: за и против» - март « Взаимопонимание и взаимодействие педагога и семьи» - май « Подведение итогов за 2 полугодие. Летняя подготовка»	I, II полугодие учебного года
6.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, детские оздоровительные организации	согласно УТП
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года
6.6	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям.	в течение года
6.7	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»; - разработка памяток с целью просветительской деятельности с родителями;	в течение года
6.8	Поощрение родителей за активное участие в совместной учебно-воспитательной деятельности Учреждения	май
7. *Модуль «Профилактика»		
7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: Маршрут от базы до остановки и дома « Безопасная дорога домой» ;	в течение года
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - игры на свежем воздухе; - походы;	в течение года
7.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности:	в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> - месячник безопасности: инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности - Памятки в группу ВК : «Осторожно гололед», «Сосулька смотрит с крыши», «Тонкий лед!», «Катание на ватрушках»; 	
7.4	<p>Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседа «Где нас подстерегает опасность?»; «Безопасность в твоих руках!»; 	3 сентября

Рекомендуемый перечень учебных сборов

Вид учебных сборов	Кол-во дней	Оптимальное число участников
Сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд	Не менее 60% от состава группы

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	1 год (количество стартов)	2 год (количество стартов)
Контрольные	3-4	3-4
Отборочные	3-5	3-5
Основные	5-7	6-8

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений ЧСС уд/мин.	Длительность работы
I. Аэробная(общая выносливость)	низкая	до 130	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131- 175	1 - 2 часа
III. Аэробно - анаэробная	высокая	176-189	до 10 мин.
IV. Анаэробная - гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190 - 200	от 15 сек. до 3 мин.
V. Анаэробная - алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	до 10 сек.

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в группах тренировочной подготовки 1-2 года обучения

Показатель подготовки	Периоды подготовки												За уч. год	За год
	Переходный и Подготовительный			Зимний соревновательный				Переходный и подготовительный		Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)				
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг		
Трен, дней	17	18	18	20	18	18	20	18	18	17	17	17	165	216
Тренировок	17	18	18	20	18	18	20	18	18	17	17	17	165	2016
Бег, км I зона	40	40	30	30	30	30	30	10	20	20	30	30	260	340
II зона	60	60	-	-	-	-	-	10	30	50	50	50	160	310
III зона	40	40	-	-	-	-	-	8	10	15	28	40	98	181
IV зона	14	12	-	-	-	-	-	2	-	5	10	16	28	59
СБУ, км	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	14	20
Всего бега	160	160	30	30	30	30	30	30	60	90	120	140	560	910
Лыжи, км I зона	-	-	80	80	80	70	90	30	-	-	-	-	430	430
II зона	-	-	80	90	80	80	70	30	-	-	-	-	430	430
III зона	-	-	30	36	44	54	46	10	-	-	-	-	220	220
IV зона	-	-	-	4	6	6	4	-	-	-	-	-	20	20
Всего лыж.подг	-	-	190	210	210	210	210	60	-	-	-	-	1090	1090
Общий объём, км	160	160	220	240	240	240	240	90	60	90	120	140	1650	2000

Годичный цикл подготовки включает период летних каникул, участие в учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки (компостеры)	комплект	20
2	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
3	Карточки для отметки	штук	100
4	Станок для подготовки лыж	штук	1
5	Снегоход Буран	штук	1
6	Комплект лыжных мазей, парафинов, щеток, скребков для подготовки лыж	комплект	2
7	Секундомеры электронные	штук	2
8	Термометр наружный	штук	1
9	Бензопила	штук	1
10	Необходимый набор хозяйственных и канцелярских принадлежностей: перчатки, скотч, ножницы, линейка, планшет, бумага белая и цветная, пакеты с замком, файлы, цветные маркеры, ручки, карандаши и пр.	комплект	2

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки тренировочный	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	на учащегося	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2
7	Планшет для ориентирования	шт.	на учащегося	1	1
8	Лыжероллеры	пар	на учащегося	1	1
9	шлем	шт.	на учащегося	1	2
10	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	1	3
11	Комбинезон для лыжных гонок	шт.	на учащегося	1	2
12	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	1	2
13	Термобельё	шт.	на учащегося	-	-
14	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	1	1
15	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	1	2
16	Носки простые (или утепленные)	шт.	на учащегося	2	1
17	Туфли беговые для спортивного	пар	на учащегося	1	2

	ориентирования				
18	Кроссовки	пар	на учащегося	1	1
19	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	1	2
20	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	1	3
21	Сумка спортивная (рюкзак)	шт	на учащегося	-	-

Примерные комплексы упражнений по развитию физических качеств.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове: присесть и встать балансируя руками, становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Встать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки присесть, поднимая руки с гантелями вперед, встать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

**Упражнения для овладения передвижением на лыжах
классическими ходами. (Школа лыжника)**

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.

Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Упражнение 3. Передвижение приставным шагом.

Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Упражнение 4. Передвижение с поворотами - зигзагом.

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Упражнение 5. Передвижение на равнине " ёлочкой " и "полуёлочкой ".

Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в высокой стойке.

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Упражнение 5. Спуск выдвиганием лыж.

Упражнение 6. Спуск с подниманием носков лыж.

Упражнение 7. Поворот переступанием после выката.

Упражнение 8. Спуск на одной лыже.

Упражнения 4, 5, 6, 7, 8 позволяют контролировать устойчивость, готовность к обучению лыжным ходам.

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

В одновременном бесшажном ходе отрабатываются важнейшие элементы всех ходов: постановка палок, участие туловища в отталкивании, передача усилий с выдвиганием стоп.

Упражнение 2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.

Упражнение обеспечивает перенос навыков постановки палок с одновременной работой на попеременную работу, по мере закрепления применяется как силовое упражнение.

**3.2. Упражнения для овладения передвижением
коньковыми ходами.**

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55

град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Основная стойка. Отставить лыжу носком в сторону, поставить внутреннее ребро и частично загрузить весом тела.

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону. Передвижение ступающим шагом в положении "елочкой".

Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом "ёлочка".

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.

Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.

Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.

(Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. Попеременный двухшажный ход.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.

Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача 2. Одновременный ход.

Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.

Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте.

С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед.

С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. Упражнения для конькового хода.

Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град.

По равнине и в подъемы различной крутизны.

Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.

Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.

Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ
(тренажерный зал)

Комплекс упражнений для работы на спортивных тренажерах (тренажеры ЦУВРа).

Упражнения с 14 лет работа на тренажерах с отягощением

1) Тренажер «Лыжный тренажер»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1	Одновременный бесшажный ход.	<p><i>В движениях руками</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Широкая постановка рук и проваливание туловища между руками в момент толчка (грубая ошибка). 2. Незаконченный толчок из-за окончания толчка у бедра (грубая ошибка). 3. Чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевых суставах при выносе рук вперед (значительная ошибка). 4. Зажатие палок в кулак (незначительная ошибка). 5. Поднимание кистей рук вверх значительно выше головы (незначительная ошибка). 6. Резкое и чрезмерно высокое отбрасывание рук вверх за спину после окончания толчка (незначительная ошибка). <p><i>В работе туловища</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Туловище не участвует в отталкивании (грубая ошибка). 2. Преждевременное выпрямление до окончания толчка руками (грубая ошибка). 3. Чрезмерное разгибание туловища с отклонением назад при махе руками вперед-вверх, что приводит к смещению центра тяжести масс назад от центра опоры и потере равновесия (грубая ошибка). 4. Резкое разгибание туловища после завершения отталкивания руками. 5. Прогибание туловища в поясничном отделе при выполнении толчка руками, когда плечи проваливаются между кистями рук (грубая ошибка). 6. Несвоевременный наклон туловища при толчке палками (значительная ошибка). <p><i>В движениях ногами</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседание при выполнении толчка руками в двухопорном скольжении (грубая ошибка). 2. Прямые напряженные ноги при отталкивании руками (значительная ошибка). 3. Неполный перенос массы тела на опору (значительная ошибка).

2) Тренажер «Жим ногами»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1.	Жим ногами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выжимание веса пальцами ног. 2. Использование слишком малого диапазона движения. 3. Использование слишком большого диапазона движения. 4. Сведение коленей внутрь. 5. Размещение ног чересчур высоко или низко.

	6.	Размещение рук на коленях.
	7.	Остановка с согнутыми коленями на каждом повторе.
	8.	Смещение пяток вниз.

3) Тренажер «Тяга верхнего блока»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
9. 10	11. Тяга верхнего блока широким хватом.	13. Наиболее распространенная ошибка – тяга бицепсом. Человек сгибает локти первым делом, и за счет сокращения бицепса подтягивает рукоятку к груди. Это не правильно, и снимает нагрузку со спины; 14. Не следует тянуть за счет инерции, отклонения корпуса назад, и подтягивания рукоятки кверху спиной рывком; 15. Тяга до середины живота при отсутствии прогиба в спине и наклона корпуса. Это позволяет только накачать бицепсы, и «забить» трапецию, потому так делать не стоит; 16. Лучше избегать варианта, когда вес слишком тяжелый, и человек буквально «подбрасывается» вверх; 17. Забрасывание локтей назад позволяет развить исключительно задний пучок дельтовидной мышцы, но не широчайшие и не ромбовидные; 18. «Горб», то есть округление спины в грудном отделе, может привести к травме в плечевом суставе, и снятию нагрузки с целевых мышц 19.
20	21. Тяга верхнего блока к груди средним обратным хватом	23. Ошибкой хвата является удержание ручки на кончиках пальцев. Это ведет к перегрузке предплечий и смещению акцента на них. Предплечья «забиваются», и спортсмен не может выполнить необходимое количество подходов и повторов; 24. Технически неверно – тянуть исключительно бицепсами, как бы выводя спину из спектра работы. Со стороны выглядит, как будто атлет дергает рукоятку руками и приводит ее к плечам за счет сгибания рук в локтевом суставе; 25. Нельзя слишком сильно включать пресс, обычно такое происходит из-за неверно выбранного веса отягощения, и тенденции как бы скручиваться вперед, и подтягивать нижние ребра к тазовым косточкам. Это движение способствует разгрузке мышц спины, потому недопустимо. 26.
27	28. Тяга верхнего блока к груди параллельным хватом	30. Тяга за счет одних бицепсов к макушке, без отклонения корпуса назад; 31. Рывки руками, и резкие наклоны корпуса назад, работа за счет инерции; 32. Скручивание корпусом вперед, «доводка прессом»; 33. Огромные веса, и героическая тяга их всем корпусом; 34. Разведение локтей в стороны, ведущее к травмам плеча и смещению нагрузки на бицепсы; 35. «Избыточное сгибание» руки в запястье смещает нагрузку на предплечья; 36. Удержание рукоятки на пальцах также смещает нагрузку в предплечья; 37. Нельзя тянуть рукоятку к бедрам, тогда работать будут только руки, и то в неправильной, анатомически неестественной плоскости. 38.

39.

40.

41. Тренажер «Тяга горизонтального блока»

42.	№ 43.	Упражнения	44.	Ошибки
	п/п			

45	46	Тяга горизонтального блока	47	Работы как в гребном тренажере. Некоторые атлеты толкаются ногами в педали блочного тренажера, и умудряются разгибать и сгибать их в коленях, ерзя на сиденье. Это позволяет дополнительно нагрузить ноги, и не дает возможности работать в той амплитуде, которая нужна для проработки спины. Смещая таз вперед-назад, человек сокращает амплитуду для широчайших мышц, и перераспределяет нагрузку. Кроме того «гребля» может стать причиной растяжения трапециевидной мышцы и травмы плеча за счет смещающихся векторов силы;
			48	Тренировка на округленной спине. Обладатели «офисной осанки», то есть скрученных вперед головок плеч, и слабой ромбовидной мышцы спины при переразвитой трапеции, часто выполняют это упражнение неправильно. Они не стягивают лопатки к позвоночнику и недостаточно активно работают спиной. Такой вариант не позволяет им нагрузить широчайшие и ромбовидные, тяга выполняется бицепсом и, отчасти, за счет «закидывания» веса вверх плечами, биомеханика движения существенно нарушается;
			49	«Движение в трех плоскостях». В последнее время стало модно пропагандировать волнообразную работу позвоночником в некоторых силовых упражнениях. Это называют фитнесом в трех плоскостях. Но в тяге к поясу это не уместно, так как за счет сидячего положения нагрузку полностью принимает на себя поясничный отдел позвоночника. Излишняя «разболтанность» в спине ведет к перегрузке и травмам;
			50	Вытяжение рук вперед с каждым повторением. Это может быть вызвано антропометрией атлета. Люди с длинными ногами и короткими руками должны максимально жестко фиксировать ноги, и выполнять наклон с тягой всего один раз – когда захватывают ручку тренажера;
			51	Работа в разных плоскостях в одном подходе. Блочную тягу можно выполнять как к талии, так и к животу, либо к верху груди. Но работа в разных плоскостях вредна для связок и суставов. Она перегружает плечевой сустав, и может привести к тому, что человек будет потом мучиться болями. К тому же, часть нагрузки сместится в руки, так как именно они и «направляют» ручку тренажера в разные плоскости.
			52	

53.

54. Тренажер «Скамья наклонная и прямая»

55	№ п/п	Упражнения	57	Ошибки
58	1	59 Жим гантелей лежа на прямой скамье	60	
			61	во время сета ноги и корпус тела должны находиться в статическом положении, поэтому максимально зафиксируйте их;
			62	перед выполнением основных движений, сделайте небольшой прогиб в спине; не бросайте гантели на пол сразу же в конце последнего повторения так вы можете получить травму плечевого сустава;
			63	на первых занятиях работайте с легким весом и, только проработав правильную технику, переходите к более серьезным нагрузкам;
			64	не ударяйте гантели друг об друга в верхней фазе движения;
			65	выполняйте работу со снарядом плавно, прочувствуйте мышцу;
			66	выжимайте вес одновременно, следите за синхронностью движений;
			67	амплитуда движений должна быть полная — таким образом, вы сможете наиболее качественно проработать грудные мышцы;
			68	не отрывайте бедра от скамьи. Сильный прогиб в «мостик» может

			привести к травмам поясничного отдела тела позвоночника.
69	2	70	Жим гантелей на наклонной скамье
		71	2 Не стоит брать слишком большой вес, потому что это приведет к произвольным рывкам во время работы, что является нежелательной ошибкой. Да и стабилизировать снаряды с большим весом гораздо сложнее. Вы можете просто уронить их.
		73	Во время движения старайтесь, чтобы локтевые суставы отводились от туловища под углом в 90 градусов. В нижней части ваши плечи должны образовывать одну линию. Только так можно добиться максимальной нагрузки на грудные мышцы.
		74	Если вы работаете с отрицательным наклоном, то перед началом работы одну гантель Вы берете самостоятельно, после чего принимаете исходное положение. Вторую вам должен подать партнер. Только такая последовательность является наиболее удобной.
		75	Делать жим головой вниз без фиксации ног – значит рисковать получить травму.
		76	Движения рук должны быть медленными и без рывков. Правильная техника – залог успеха в любом упражнении.
		77	

78.

79. Тренажер «Жим штанги лёжа»

80	№ п/п	81	Упражнения	82	Ошибки
83	1	84	Жим лёжа штангой	85	1. Неправильная постановка локтей
				86	Выполняя жим лёжа, следите, чтобы вы не отводили локти в стороны. Удаление локтей от боков создает дополнительную нагрузку и напряжение в капсулах плечевого и локтевого суставов. К тому же, от правильной постановки локтей зависит и точка касания тела грифом в нижней точке движения, когда штанга приближается к груди. Она не должна приходиться на ключицы, поскольку это может привести к серьезной травме. Оптимальное положение локтей при выполнении жима лёжа, когда вы опускаете штангу — 45 градусов по отношению к вашему туловищу. Такое положение позволит не только избежать травм, но и лучше развить грудные и дельтовидные мышцы, а также трицепсы.
				87	2. Отбив штанги
				88	Отбив штанги о грудь в нижней точке жима лёжа также является распространенной ошибкой. Этот прием не поможет вам поднимать штангу, а вот травмировать грудную клетку вполне способен, особенно если вы работаете с довольно большим весом. Если вы отбиваете штангу, то, скорее всего, вы взяли за пока что слишком тяжелую для вас штангу. Снимите с нее лишние блины, чтобы вы могли лишь слегка касаться штангой тела. Таким образом, коснувшись ею о грудь перед очередным подъемом штанги, вы сможете и подчеркнуть свою силу, и избежать травмирования.
				89	3. Неправильное положение лопаток
				90	Для правильного выполнения жима лёжа недостаточно просто лежать и поднимать вес. Вы должны прочно зафиксировать свое тело, чтобы максимально придерживаться биомеханических параметров техники жима лёжа при выполнении толкания и поднятия штанги. Неправильная постановка лопаток перекинет нагрузку с груди на плечи. А чтобы максимально развернуть грудь, необходимо как можно сильнее свести лопатки, даже, если это вызывает боль или неудобства.

		<p>91. 4. Самостоятельный съем штанги со стоек</p> <p>92. Когда вы самостоятельно снимаете штангу для выполнения жима лежа, очень сложно не изменить правильно зафиксированное положение тела. Например, вряд ли вы потом снова сможете правильно прогнуться в спине или максимально свести лопатки. А это, как минимум, может привести к растяжению мышц спины. Поэтому попросите партнера подать вам штангу после того, как вы примете на скамье правильное положение. Если же вам не к кому обратиться за помощью, то отрегулируйте фиксаторы штанги так, чтобы при ее снятии вам не пришлось менять положение туловища, или воспользуйтесь силовой рамой.</p> <p>93. 5. Быстрое начало</p> <p>94. После того, как вы возьмете в руки штангу, не поддавайтесь искушению моментально опустить ее и приступить к выполнению упражнения. Обязательно выдержите паузу в пару секунд. Это позволит вам лучше зафиксировать свое тело на скамейке, обеспечит стабильность вашего пресса и распределит нагрузку на все тело.</p> <p>95. 6. Не использование ног</p> <p>96. Эта ошибка чаще всего встречается у новичков, которые думают, что ноги при выполнении жима лежа не имеют значения. На самом деле, все совсем наоборот: для правильного выполнения этого упражнения нужно прочно упереться ногами в пол, чтобы зафиксировать свое положение. А чем больше вес вы берете, тем больше вам нужно напрягать свои квадрицепсы и ягодичные.</p> <p>97. 7. Ослабленные запястья</p> <p>98. Следующая частая ошибка — это заваливающиеся назад запястья. Ведь от того, как вы захватите штангу, будет зависеть судьба не только вашего упражнения, но и ваших запястий, локтей и плечевых суставов. При выполнении жима лежа не позволяйте запястьям прогибаться назад, удерживайте гриф в одной плоскости с вашими предплечьями. Для этого положение штанги в руке должно быть ближе к запястью. «Погрузите» гриф в ладонь и прихватите его большим пальцем. Запястье при этом должно сгибаться лишь немного.</p> <p>99. 8. Выгибание в мостик</p> <p>100. Отрыв бедер от скамьи при выполнении жима лежа превратит ваше тело в мостик. В какой-то мере это может упростить выполнения упражнения, но не делайте этого. Таким образом вы подвергаете колоссальной нагрузке свой позвоночник, что очень чревато травмами поясницы. Держите ягодицы на скамье очень плотно, и прогибайтесь только в районе грудного отдела позвоночника и верхней части спины, но не в нижней.</p> <p>101. 9. Отрыв головы от скамьи</p> <p>102. В жиме лежа нет ничего такого, ради чего вам нужно было бы крутить головой. Поэтому не отрывайте затылок от скамьи, пока выполняете это упражнение. Поднимая голову, вы будете только дополнительно напрягать шею и ослаблять жим. К тому же вы рискуете защемить шейные позвонки.</p> <p>103. 10. Неполная амплитуда движения</p> <p>104. Если при выполнении жима лежа, вы, опуская штангу, не касаетесь груди, то лишаете себя максимальной эффективности данного упражнения. Эта ошибка свойственна практически всем новичкам. Из-за этого не удастся полноценно проработать</p>
--	--	--

		задействованные мускулы и добиться лучших результатов за меньшее время. Если вы стремитесь получить от жима лежа максимальный эффект, следите, чтобы при каждом повторе упражнения вы касались штангой груди.
105.	106.	107.
108.	Тренажер «Приседания со штангой»	
109.	№	Ошибки
110.	111.	112.
	п/п	ия
113.	114.	115.
	Приседания со штангой.	1. Неправильный хват Практически все новички делают пару типичных ошибок — используют чрезмерно широкий или узкий хват грифа. В первом случае вся нагрузка уходит со спины на квадрицепсы и не дает контролировать штангу в полной степени, во втором — в работу включаются мышцы спины (лифтерский хват) и создается вредное напряжение в локтевых суставах. Средний хват примерно на 20 см шире плеч позволит штанге оставаться в правильном неподвижном положении на протяжении всего сета, ведь он самый крепкий и надежный. Гриф стоит держать всей кистью, а не одними пальцами.
		2. Неверное положение грифа Слишком высокое расположение грифа на трапеции — также одна из самых распространенных ошибок. В этой позиции гриф держать легче, он поддается контролю и не давит на руки. Однако при выполнении упражнения с весомой нагрузкой у атлета начинает болеть шея. Но это еще не самое неприятное последствие. При высоком расположении штанги траектория приседаний «уходит» в произвольные наклонения вперед и много сил тратится на стабилизацию дисбаланса.
		3. Лишние шаги Многие атлеты делают ненужные шаги от стоек со штангой на плечах для занятия исходной позиции. Они аргументируют это тем, что боятся задеть стойки при подъеме. Необходимо выполнять самый минимум лишних движений: научиться занимать с 1-2 шагов исходное положение, чтобы не расходовать лишнюю энергию.
		4. Позиция ног Для правильной стойки ноги следует поставить немного шире плеч. В пауэрлифтинге спортсменам рекомендуется использовать стойку еще шире для сокращения траектории подъема. Чем шире постановка ног, тем больше нужно развернуть носки ног в стороны, а вместе с ними и колени.
		5. Положение головы Опускание головы вниз автоматически округляет спину, которая напрягается под весом штанги.
		Запрокидывание головы вверх негативно скажется на положении всего тела: нарушит положение спины, прогибы в пояснице, отрицательно повлияет на равновесие и биомеханику.
		Повороты головы в стороны грозят дисбалансом и потерей траектории, ведь так будет происходить небольшой наклон грифа.
		Максимально правильная техника приседа выполняется тогда, когда голова смотрит ровно вперед на протяжении всего сета.
		6. Быстрое опускание Некоторые новички считают, что чем быстрее они присядут, тем легче они «отпружинят» в нижней точке от собственной голени.

		<p>Однако такой трюк не только не поможет проскочить по инерции критическую точку подъема, но и приведет к проблемам с коленями. Опускание нужно производить плавно и подконтрольно, сохраняя силы на подъем.</p> <p>126. 7. Наклон вперед при приседаниях</p> <p>127. Чрезмерное наклонение корпуса негативно скажется на осанке, а в некоторых случаях может привести к падению. Причины этой ошибки: недостаточная гибкость в «лодыжках», высокое положение штанги на шее, неправильная форма выполнения. При слабых мышцах нижней части спины нужно делать укрепляющие упражнения для поясничного отдела (гиперэкстензию, наклоны «доброе утро»). При недостаточной гибкости ахиллесова сухожилия некоторое время подкладываются блины под пятки.</p> <p>8. Движение коленей</p> <p>128. Присед — упражнения для бедер и ягодиц, соответственно при выполнении приседаний должны лидировать эти части тела, а не колени. От пальцев ног нужно провести прямую вертикальную линию и не допускать того, чтобы колени за нее заходили. Минимизировать ненужное выдвигание голени вперед поможет более сильное выведение бедер назад с нагрузкой на пятки.</p> <p>9. Сведение или разведение коленей при подъеме</p> <p>129. Неравномерное развитие приводящих и отводящих мышц бедра — причина сведений или разведений коленей в момент подъема. Зная о такой слабости, атлет должен всегда сосредотачиваться на технике выполнения приседа. Дисбаланс сил между отстающими мышцами со временем исчезнет, если их постепенно укреплять.</p> <p>10. Чрезмерно быстрый подъем бедер</p> <p>130. Нельзя поднимать таз слишком быстро при вставании. Чтобы не завалиться вперед движение таза и туловища вверх должно происходить одновременно.</p> <p>11. Приседания в неполной амплитуде</p> <p>131. Приседания по глубине делятся на два типа: лифтерские глубокие седы;</p> <p>132. бодибилдерские полуприседы с тазом выше уровня колен.</p> <p>133. Для максимального развития бедра нужно приседать как можно ниже, как минимум, до той точки, в которой колени будут согнуты под 90 градусов, а бедра — параллельны полу. Если филонить при приседе и приседать не до конца, эффективность тренировки будет минимальная или ее не будет вообще. Чтобы улучшить качество приседа в конце каждой тренировки нужно проводить растяжки бицепса бедра.</p> <p>12. Слишком ранний выдох</p> <p>134. В начале приседания делается глубокий вдох и с задержанным дыханием нужно плавно опуститься вниз (2-3 секунды). Если делать выдох в самом начале подъема, уменьшается внутрибрюшное давление, что существенно увеличивает тяжесть выжимания веса и провоцирует риск травмы нижней части спины. Выход правильно начинать после преодоления самого тяжелого отрезка подъема.</p>
--	--	---

1) Тренажер «Гантели»

№ п/п	Упражнения	Ошибки и рекомендации
1	Развитие бицепса 1. Подъёмы на бицепс	Возьмите гантели и держите руки ладонями к телу. Согните локти и доведите гантели до плеч, одновременно разворачивая запястья наружу. В верхней точке ладони должны быть повернуты к телу. Это изолированное упражнение на бицепс, в нём работают только предплечья. Остальное тело не участвует: нет рывков, раскачки и других лишних движений.
	2. Подъёмы на бицепс на лавке	Сядьте на наклонную скамью, прижмите тело к спинке, стопы — к полу. Руки с гантелями опустите, чтобы они свободно висели вдоль тела. Из этого положения поднимите гантели до уровня плеч и опустите обратно. Всегда возвращайтесь в исходное положение, чтобы работать в полном диапазоне.
	3. Концентрированные подъёмы на бицепс	Сядьте на лавку, расставьте ноги пошире, стопы прижмите к полу. Возьмите гантель в правую руку, прижимая плечо к внутренней стороне правого же бедра поближе к корпусу. Не ставьте локоть на ногу: это снимет нагрузку с бицепса и лишит упражнение смысла.левой рукой упритесь в левое колено. Выполните подъём гантели. Верните руку в исходное положение и повторите.
	Развитие трицепса 1. Разгибания на трицепс с опорой на лавку	Упритесь в лавку коленом и ладонью. Гантель возьмите в другую руку. Сначала согните её в локте под прямым углом, затем разогните, верните в исходное положение и повторите. Двигайте только предплечьем, положение тела не меняйте до конца упражнения.
	2. Разгибания на трицепс в наклоне	Это упражнение похоже на предыдущее, только выполняется без опоры. Наклоните корпус, чуть прогните поясницу. Плечи опустите, а руки в локтях пусть образуют прямой угол. Разогните руки с гантелями, верните в исходное положение и повторите. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.
	3. Жим гантели из-за головы	Обхватите блин гантели обеими руками и поднимите её над головой. Согните конечности в локтях, опустив снаряд за спину, поднимите его обратно и повторите. Плечами не двигайте: работают только предплечья.
	Прокачка плечей 1. Жим гантелей стоя	Поднимите гантели до уровня плеч, разверните грудь, сведите лопатки. Теперь опустите плечи. Выжмите гантели вверх и чуть уведите за голову. Опустите их в исходное положение и повторите.
	2. Разведение гантелей	Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы не перегружать суставы.
	3. Разведение гантелей в наклоне	Наклоните корпус до параллели с полом, чуть согните ноги в коленях. Разведите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и верните обратно. Выполняйте движение плавно, без рывков. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.
	Развитие мышц спины 1. Тяга гантелей на наклонной скамье	Лягте животом на наклонную скамью, руки с гантелями опустите. Подтяните кулаки с весом к поясу, сведите лопатки и опустите плечи. Верните руки в исходное положение и повторите.

	2. Тяга гантели к поясу в наклоне	Упритесь в лавку левыми ладонью и коленом, правую ногу выпрямите, стопу прижмите к полу, руку с гантелью вытяните вниз. Подтяните вес к поясу и опустите обратно. Не поднимайте плечо, не горбите спину. Не меняйте положение корпуса на протяжении всего упражнения. Взгляд направьте в пол перед собой, чтобы шея находилась на одной линии со спиной.
	3. Тяга гантелей к поясу в наклоне	Наклоните спину до параллели с полом или чуть выше, гантели держите в вытянутых руках. Опустите и расправьте плечи, подтяните вес к поясу, сводя лопатки, а затем опустите обратно. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.
	Развитие мышц груди 1. Жим гантелей лёжа	Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Согните руки в локтях под прямым углом, расположите плечи параллельно полу или чуть ниже. Запястья держите так, как если бы жали штангу. Выжмите гантели вверх, одновременно разворачивая руки ладонями друг к другу и соединяя их. В верхней точке ваши кулаки должны встретиться. Опустите руки в исходное положение и повторите.
	2. Разведение гантелей лёжа	Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Соедините руки с гантелями над собой, а затем разведите их в стороны, растягивая грудные мышцы. Чуть согните локти, чтобы защитить сустав. Сведите руки в исходное положение и повторите.
	3. Разведение гантелей из прямого угла	Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Согните руки в локтях под прямым углом, ладони поверните к телу. Выпрямите руки, но не до конца: в крайней точке оставьте их чуть согнутыми, чтобы защитить сустав. Верните предплечья в исходное положение и повторите.
	Развитие мышц бёдер и ягодиц 1. Ягодичный мост с опорой на лавку	Сядьте на пол рядом с лавкой, упритесь в неё спиной, согните ноги в коленях. Поднимите таз, не отрывая стоп. Руки с гантелями положите на бёдра. Напрягая ягодичные мышцы, подайте таз вверх до параллели бёдер с полом. Опуститесь в исходное положение и повторите.
	2. Румынская становая тяга	Встаньте прямо, держите гантели в вытянутых руках, ладони должны быть развёрнуты к телу. Чуть согните ноги в коленях, наклонитесь с прямой спиной, отведите таз назад и опустите снаряды до середины голени. Ведите гантели близко к ногам. Держите спину ровной. Вернитесь в исходное положение и повторите.
	3. Выпады с гантелями	Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок. Можете выполнять выпады в движении по залу или на месте.
	4. Выпады с гантелью в одной руке	Такой вариант упражнения прокачивает не только бёдра, но и плечи, и мышцы кора. Не стоит сразу брать тяжёлую гантель: сначала проверьте своё чувство равновесия, сделав упражнение с лёгким весом. Поднимите снаряд над головой, вторую руку вытяните в сторону. Выполняйте выпады в движении по залу. По завершению одного подхода повторите его с гантелью в другой

		руке.
5. Приседания с гантелями	с	Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки стоп в стороны. Гантели держите над плечами. Сделайте приседание до параллели бёдер с полом или ниже. Спину держите прямой, а пятки — прижатыми к полу. Выпрямитесь и повторите.
6. Трастеры с гантелями	с	Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки в стороны. Гантели держите рядом с плечами. Сделайте приседание, выпрямитесь и, не останавливая движение, выжмите снаряды вверх, чуть уводя их за голову. Вы выполняете не жим, а жимовой швунг: используете инерцию подъёма, чтобы выжать гантели вверх. Поэтому не делайте паузу между приседанием и жимом.
7. Махи гантелей		Ещё одно упражнение с участием нескольких мышечных групп. Махи гантелей задействуют мышцы бёдер и спины, укрепляют плечевой пояс. Поставьте ноги на ширине плеч, чуть разверните носки в стороны. Возьмитесь обеими руками за одну гантель, наклоните прямую спину, согните колени и отведите таз назад. Гантель поместите меж ног. Резким движением подайте таз вперёд, одновременно выпрямляясь и делая мах снарядом вверх. Гантель описывает полукруг и заканчивает его над головой. Затем вы снова уходите в исходное положение и повторяете движение. Если будете работать тазом, упражнение хорошо нагрузит ягодицы, если нет — разгибатели спины. Хотя обе группы мышц будут работать в любом случае.
8. Приседания сумо с гантелей	с	Упражнение с акцентом на внутреннюю часть бедра. Поставьте ноги в 1,5–2 раза шире плеч, разверните носки в стороны. Обхватите обеими руками одну гантель. Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Держите спину прямой, а приседайте до параллели бёдер с полом. Выпрямитесь и повторите.
9. Болгарские сплит-приседы с гантелями		Возьмите в руки гантели, встаньте спиной к возвышению, поставьте на него носок одной ноги. Сделайте приседание. Проверьте, не выходит ли колено впереди стоящей ноги за носок. Если да, чуть отодвиньтесь от опоры. Во время приседания старайтесь разворачивать колено опорной ноги наружу.
10. Зашагивания на бокс с гантелей	на	Зашагивайте на возвышенность с гантелями в руках. Во время подъёма старайтесь чуть развернуть колено опорной ноги наружу: так сустав находится в более стабильном положении, что снижает риск травм.
11. Ягодичный мостик на полу с гантелей		Лягте на пол и упритесь в него стопами, согнув ноги в коленях под прямым углом. Поднимите одну ногу и выпрямите колено, гантель положите на бёдра. Напрягая ягодицы, подайте таз вверх, чтобы корпус и поднятая нога вытянулись в одну линию. Опустите бёдра на пол и повторите.
Упражнения для развития мышц кора и пресса. 1. Турецкий подъём с гантелей	для	Лягте на пол, выпрямите ноги. В правую руку возьмите гантель и поднимите перед собой, левую руку вытяните в сторону.

		<p>Согните правую ногу и поставьте стопу на пол. Опираясь на правую ногу и левую руку, примите сидячее положение. Гантель переведите вверх и удерживайте над головой. Переведите левую ногу назад и поставьте её на колено: теперь вы в положении выпада.</p> <p>Встаньте, а затем повторите в обратном порядке: левая нога уходит назад в выпад и ставится на колено, левая рука и правая нога опираются на пол, левая нога переводится вперёд и выпрямляется, вы садитесь, потом опускаете на пол спину, вытягиваете в сторону левую руку и выпрямляете правую ногу. Когда вы освоите упражнение с удобной стороны, меняйте руку и пробуйте с другой. Только для начала возьмите гантель полегче.</p>
	2. «Дровосек» с гантелью	<p>Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантель обеими руками. Разверните корпус вправо и отведите снаряд вверх и в сторону. При этом пятка левой ноги отрывается от пола и разворачивается наружу, чтобы обеспечить полный поворот корпуса. Разверните последний в левую сторону, одновременно опуская гантель до уровня колена. Представьте, что выполняете упражнение в прямоугольнике: сначала вам надо коснуться снарядом правого верхнего угла, а затем левого нижнего.</p> <p>Выполните равное количество подходов в обе стороны.</p>
	3. Русские скручивания гантелей	<p>Сядьте на пол, возьмите гантель обеими руками, оторвите ноги от пола, выпрямите спину. Поверните корпус и руки с весом вправо, а затем повторите то же самое влево. Старайтесь не опускать ноги на пол до конца упражнения.</p>

Упражнения с 12 лет работа с собственным весом.

1) Упражнения «С собственным весом»

№ п/п	Упражнения	Ошибки и рекомендации
1	На нижнюю часть тела 1. Воздушные приседания	Поставьте ноги на ширине плеч, носки чуть разверните в стороны. Делайте приседание с прямой спиной, опускайтесь до параллели бёдер с полом или чуть ниже. Руки держите перед собой.
	2. Выпады	Опускайтесь в выпад, касайтесь коленом пола. Следите, чтобы колени не выходили за носки. Руки держите перед собой или на поясе.
	3. Баланс на одной ноге	Поднимите одну ногу, согните её колено под углом 90 градусов, бедро держите параллельно полу. Удерживайте равновесие в течение 30–60 секунд. Поменяйте ноги и повторите.
	4. Выпад на одной ноге	Встаньте прямо, согните одну ногу и поднимите голень. Опуститесь в приседание на одной ноге и коснитесь коленом пола. Поднимитесь и повторите. Сделайте подход для одной ноги, затем повторите для другой.
	5. Мост на одной ноге	Лягте на спину, поставьте стопы на пол. Поднимите одну ногу и выпрямите её. Напрягая ягодичные мышцы, оторвите таз от пола и поднимите его. Таз, поясница и поднятая нога должны вытянуться

		в одну линию. Опустите ногу и повторите.
6.	<i>Болгарский сплит-присед на одной ноге</i>	Подберите опору не выше своего колена, встаньте к ней спиной и поставьте на неё носок одной ноги. Сделайте приседание почти до касания коленом пола. Впереди стоящее колено не выходит за носок. Если выходит, поставьте ногу чуть дальше от опоры.
7.	<i>Плиометрические выпады</i>	Поставьте ноги на ширине плеч. Сделайте выпад вперёд и коснитесь коленом пола. Колено впереди стоящей ноги не должно выходить за носок. Выпрыгните из выпада, в воздухе поменяйте ноги и снова уйдите в выпад. Продолжайте выпрыгивать, меняя ноги.
8.	<i>Плиометрические приседания</i>	Опускайтесь в приседание и выпрыгивайте. Не отрывайте пятки от пола в приседании.
9.	<i>Приседание «пистолетик» на возвышенность</i>	Найдите опору на уровне своего колена или чуть выше. Вытяните прямую ногу вперёд, руки сложите перед собой. Опускайтесь на опору с прямой спиной и поднимайтесь обратно.
10.	<i>Подъём на носочки с прямой ногой</i>	Поставьте подушечку одной стопы на возвышение, пятку оставьте на весу. Вторую ногу поднимите. Поднимайтесь на носок и опускайтесь обратно. Повторите для другой ноги.
11.	<i>Подъём на носочки с согнутой ногой</i>	Поставьте подушечку одной стопы на возвышение, пятку оставьте на весу. Вторую ногу поднимите. Согните опорную ногу в колене под углом 120–140 градусов. Поднимайтесь на носочек и опускайтесь обратно, не выпрямляя колено до конца упражнения. Повторите для другой ноги.
12.	<i>Опускание пятки</i>	Встаньте на возвышение, носок одной ноги поставьте на край, а пятку оставьте на весу. Опускайте её, стараясь достать до пола, и поднимайте обратно. Повторите для другой ноги.
13.	<i>Выпады вбок</i>	Встаньте прямо, руки поставьте на пояс или соедините перед собой. Сделайте глубокий выпад в сторону, насколько позволяет растяжка. Поднимитесь, не опираясь локтем о колено, и повторите в другую сторону. Держите спину прямой, согнутое колено отводите в сторону.
Упражнения для мышц кора		
14.	<i>Планка</i>	Встаньте в упор лёжа, ладони поставьте под плечами. Выпрямите колени, напрягите ягодицы и пресс. Тело должно быть вытянуто в одну линию. Не задирайте голову, взгляд направьте в пол перед собой.
15.	<i>Боковая планка с подъёмом ноги</i>	Встаньте в боковую планку на одной руке. Ладонь стоит под плечом, тело вытянуто в одну линию, ноги прямые. Из этого положения поднимите ногу, которая находится сверху, а затем опустите её. Выполните подход для одной ноги, затем поменяйте стороны и сделайте для другой.
16.	<i>Скалолаз</i>	В упоре лёжа согните колено одной ноги и подтяните его к груди. Стопу можете оставить на весу или поставить на пол. Быстро верните ногу обратно и повторите для другой ноги. Чтобы ускорить упражнение, меняйте ноги с прыжком, но при этом следите, чтобы таз не сильно ходил вверх и вниз — старайтесь держать его на месте.
17.	<i>Удержание ног</i>	Лягте на спину, ноги выпрямите, тыльную сторону ладоней положите под ягодицы. Поднимите прямые ноги на 15–20 см от пола и удерживайте 30–60 секунд. Прижмите поясницу к полу и не

		отрывайте её на протяжении всего упражнения.
18.	<i>Русские скручивания</i>	Сядьте на пол, мягко согните колени, пятки поставьте на пол. Разверните корпус на 45 градусов вправо, а затем влево. Руки сложите перед собой. Если у вас есть утяжеление — гири или гантели — можете делать скручивание с ними в руках.
19.	<i>Подъём ног</i>	Лягте на спину и оторвите прямые ноги от пола. Из этого положения поднимите их до прямого угла с полом и опустите обратно медленно, прижимая поясницу к полу.
20.	<i>Скручивания «велосипед»</i>	Лягте на спину, руки уберите за голову, локти расставьте в стороны, прямые ноги поднимите от пола. Одновременно разверните корпус вправо, согните левую ногу и дотроньтесь коленом до локтя. Затем сделайте то же самое в другую сторону: разверните корпус влево, выпрямите левую ногу, согните правую и дотроньтесь левым локтем до правого колена. Продолжайте чередовать стороны. Ноги не опускаются на пол до конца упражнения.
21.	<i>Супермен</i>	Лягте на пол лицом вниз, выпрямите ноги, вытяните руки вперёд. Напрягая ягодицы, одновременно оторвите от пола грудь и ноги. Опустите обратно и повторите.
22.	<i>Птица и собака</i>	Встаньте на четвереньки. Вытяните руку вперёд, а противоположную ногу — назад. Рука, нога и тело вытягиваются в одну линию, взгляд направлен в пол перед собой. Согните рабочую ногу и руку и дотроньтесь коленом до локтя, а затем снова вытяните. Сделайте подход, а затем поменяйте рабочую руку и ногу и повторите для другой стороны.
23.	<i>Пловец</i>	Лягте на живот, оторвите от пола прямые руки и ноги. Поднимите повыше правую руку и левую ногу, затем — левую руку и правую ногу. Продолжайте чередовать их, не опускаясь на пол до конца упражнения.
24.	<i>Скорпион</i>	Лягте на живот лицом вниз, разведите руки в стороны. Поднимите правую ногу, заведите её за левое бедро и коснитесь носком пола с левой стороны. Старайтесь не отрывать плечи от пола. Задержитесь в позе от 30 до 60 секунд и повторите для другой стороны.
<i>Упражнения на верхнюю часть тела</i>		
25.	<i>Отжимания</i>	Встаньте в упор лёжа, поставьте ладони под плечами. Опуститесь, коснитесь грудью пола. Локти держите под углом в 45 градусов от тела или меньше, не расставляйте в стороны. Держите спину прямой, не прогибайте поясницу. Не задирайте голову — смотрите в пол перед собой.
26.	<i>Индийские отжимания</i>	Встаньте в упор лёжа, подайте таз вверх, вытяните в одну линию руки, плечи и спину. Ноги можете чуть согнуть в коленях и оторвать пятки от пола. Из этого положения опуститесь в отжимание, а затем поднимите корпус, вытягиваясь на прямых руках. Вы как будто пролезаете под забором и высовываетесь с другой стороны. Вернитесь в исходное положение и повторите.
27.	<i>Обратные отжимания</i>	Найдите устойчивую опору, например стул. Встаньте к нему спиной, поставьте руки пальцами к себе и вытяните ноги вперёд. Опустите тело до параллели плеч с полом, а затем поднимитесь. Чтобы упростить упражнение, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол.
28.	<i>Шаги руками с отжиманием</i>	Поставьте ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперёд и коснитесь пола. Выполните несколько шагов руками вперёд, пока

		не дойдёте до упора лёжа. Отожмитесь от пола, дойдите руками обратно, выпрямитесь и повторите заново.
	29. <i>Бёрпи</i>	Поставьте ноги на ширине плеч. Через упор лёжа опуститесь на пол, коснитесь пола грудью и бёдрами. С прыжком подставьте ноги ближе к рукам, выпрямитесь и прыгните, хлопнув за головой.
	30. <i>Шагающая планка</i>	Встаньте в упор лёжа. По очереди опустите руки на предплечья, затем поднимитесь обратно. Каждый раз начинайте опускаться с другой руки.

1) Упражнение «Прыжки на скакалке»

№ п/п	Упражнения	Ошибки и рекомендации
1	Прыжки на скакалке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Концы скакалки надо держать без напряжения. 2. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом слегка опущены. 3. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. 4. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны. 5. Туловище держать выпрямленным. 6. Дыхание нельзя задерживать. 7. Прыжки выполнять легко и мягко.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ВО ВРЕМЯ ПОХОДА НА ТБ «ОЗЁЛ»

МНОГОДНЕВНЫЙ ПОХОД.

1. Наименование туристского предприятия: Государственное автономное учреждение дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детей и молодежи.

2. Вид туризма: пешеходный

3. Нитка маршрута: г.Сыктывкар-м.Алешино-п.Седкыркещ-лев.берег о.Озел-тб Озел

4. Протяженность активной части: 15 км; **Продолжительность:** 2-3 дня

5. Число туристов в одной группе: 15 человек

6. Период похода: зимний или летний

7. Краткая характеристика маршрута.

Маршрут пеший, проходит по району г.Сыктывкар и Сыктывдинского района. Активная часть пешеходного маршрута начинается от п.Краснозатонский и проходит до м.Алешино, далее п.Седкыркещ, идем вдоль озера Ин-ты, до озера Озел, далее через протоку по мостику до тб Озел.

Общая длина маршрута 15 км.

8. Возможные стихийные явления и действия группы при их возникновении:

. Туман – плотное передвижение группы в зоне визуального, звукового контакта. При других возможных стихийных явлениях группа всегда может воспользоваться транспортом для выхода с маршрута.

9. Требования к предпоходной подготовке участников похода:

Участники должны:

- ориентироваться по компасу;
- пользоваться картой;
- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона;
- уметь выбирать место для привала и оборудовать его;
- уметь разжигать костер, мультигорелку и готовить на нем пищу;
- знать правила поведения в походе.
- знать приемы страховки и само страховки.
- знать правила преодоления рек.

10. Рекомендации, касающиеся туристского снаряжения, одежды, обуви и т.д.

Каждому участнику необходимо иметь рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, мешок для вещей, личную посуду, предметы личной гигиены, теплую куртку, теплую шапку, сапоги, накидку от дождя, шапку, свитер, штормовой костюм, запасной комплект одежды (спортивные штаны, свитер, нижнее белье, шерстяные носки, простые носки).

11. Туристское снаряжение для прохождения трассы:

-**групповое:** Палатки, костровые принадлежности, бивачный инструмент, котелки, тросик, термоса, медицинская аптечка, горелки

-**личное:** рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики.

12. Благоустройство трассы похода: трасса похода не благоустроена.

13. Рекомендованный перечень мероприятий/упражнений (с кратким описанием) на ТБ «Озел» и ее районе:

Технико-тактическая подготовка: Технико-тактическая подготовка связана с совершенствованием тур.подготовки: вязка тур.узлов(обучение и самостоятельный показ узлов с их назначением), различные способы преодоления ручьев, оврагов (переправа параллельные веревки, маятник,, с помощью бревна, навесная переправа).

ОФП СФП: можно провести эстафеты в качестве этапов использовать бег , бег с перестежкой карабина, прыжки с различными снарядами(скакалки, обруч, мяч)

Подвижные и спортивные игры: футбол, волейбол, чай-чай-выручай, метла, генералиссимус.

УПРАЖНЕНИЯ НА СКАЛОДРОМЕ

Инструкция по технике безопасности:

1. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии педагога.
2. Перед скалолазанием необходимо размяться.
3. Иметь соответствующую одежду и обувь.
4. Запрещено сидеть на мате, в местах вероятного приземления скалолазов.
5. Запрещено находиться друг под другом во время лазания.
6. Проверять страховочную веревку на наличие потертостей и брака
7. Запрещено братья руками и наступать на стальные части скалодрома – шлямбура.
8. Запрещено лазить с кольцами и другими предметами.
9. Запрещено подниматься выше 2 метров без страховки.
10. На полу необходимо иметь достаточное количество матов.
11. Запрещено прохождение трасс, представляющих опасность.
12. Страхователю запрещено разговаривать по мобильному телефону.
13. Перед лазанием обязательно проверить страховку, она должна прилегать.
14. Длинные волосы необходимо убрать, заплести.
15. Запрещено братья руками за оттяжки.
16. Запрещено спрыгивать с трасс, не убедившись в безопасности приземления.
17. Приземление должно быть ровным, без заваливания, на полусогнутые ноги.
18. Обязательно нужно убедиться ,что тебя страхуют. Контрольная фраза «Страховка готова?»»

УПРАЖНЕНИЕ БОЛДЕРИНГ

Вид скалолазания, когда есть возможность спрыгивать на маты. То есть по стенке проходят параллельно полу, траверсом. Индивидуальная страховочная система не используется. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам.

Инвентарь: скалодром, маты в необходимом количестве.

Необходимая разминка: бег по залу 5 минут, ходьба на носочках 1 минута.

упражнения на пальцы: растирание ладоней и пальцев -1 минута, растяжка пальцев, сжимание и разжимание пальцев в кулак – 2 минуты, махи руками – 1 минута, наклоны вперед – 1 минута, махи ногами – 1 минута, выпады по 5 повторений в каждую сторону.

СКАЛОЛАЗАНИЕ ПО ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТЕНЕ.

Инвентарь: индивидуальная страховочная система, спусковое устройство «гри-гри», карабины, маты.

Комплекс разминки не менее 15 минут: бег, ходьба, махи руками и ногами, растяжка на ноги и на руки, отжимания на пальцах.

По вертикальной стене движение осуществляется строго в страховке!!! Наличие гимнастических матов обязательно!!!

Упражнения при скалолазании по вертикальной стене.

1. Разноцветная палитра. Участник проходит стенку строго по красным зацепам (камням), зеленым и т.д.
 2. Участник проходит трассу удобным способом, собирая буквы, на финише выкладывает слово. Можно использовать пазлы спортивных карт.
 3. Отжимания на каждом зацепе. Поднимаясь участник отжимается по 2-3 раза как только рука касается нового зацепа.
 4. Задание на выносливость. Участник поднимается и спускается самостоятельно свободным лазанием. (до 5 раз).
 5. Скалолазание на время. Необходимо пройти одну и ту же стенку несколько раз подряд, используя секундомер.
 6. Полоса препятствий и скалодром. Заранее устанавливаются скамейки (участник по ним бежит), обручи на полу (кочки), мячи (оббегают) и др. препятствия. Участник проходит полосу по залу, вцепляется в карабин и лезет на стенку. Можно проводить в виде эстафет, или на время.
- Упражнение «в статике». Выбираются зацепы (4 шт) и участник должен провисеть на них от 5 до 20 секунд. Возможны варианты нестандартного захвата, когда нога на уровне живота, а рука может быть на уровне ноги.

ИГРЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА СКАЛОДРОМЕ:

1. «Художники»

Наверху траверса висит ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет), тогда один рисует голову, другой нос и т.д. Можно провести в виде эстафеты.

2. «Обруч»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

3. «Передай соседу»

Дети стоят на тренажере (или лезут). Они передают друг другу предмет, например, теннисный мячи, беря его одной рукой. А передают другой рукой своему соседу.

4. «Облезь меня»

Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины)

5. «Не задень»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

6. «Хлопок»

Дети лезут по траверсу свободно, но при команде тренера (хлопка или...) должны коснуться либо ногой пола.

7. «Повтори-ка»

1. двое детей на траверсе. Один берется правой рукой – другой повторяет, встает левой ногой – другой повторяет и т.д.

2. суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребенок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют

3. упражнение на развитие скоростных качеств у ребенка, так же способствует развитию ловкости, точности движений и всегда бывает интересно детям.

8. «Салочки»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2

человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 сек. после первого.

1. одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и говорит: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д. то есть командует, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует: «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, т.к. глаза у детей завязаны, и им нужно еще найти удобную зацепку.

3. посмотреть зацепку, потрогать ее. Ту, которую укажет тренер. Затем завязывают глаза, и участник лезет, нащупывая именно ту зацепку, т.е. он лезет именно до нее.

4. запомнить трассу, которую указал тренер. Пролететь 2-3 раза с открытыми глазами. Затем с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Техника безопасности.

- Допуск к прохождению дистанции, только после прохождения инструктажа по технике безопасности.
- Все учащиеся на полосе препятствий, должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.
- Каждый участник команды обязан иметь при себе перчатки или рукавицы.
- На каждом этапе при прохождении, один участник.
- Прохождение этапа допускается, только при организации страховки.

Правильное прохождение полосы препятствий.

Этап № 1 «Подъем спортивным способом»

Веревки крепятся наверху, на перекладине. Отмечается начало этапа и его окончание.

Правила прохождения этапа - участники проходят этап по одному.

Подъем спортивным способом- внизу, под спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного подъема (за верхней линией).

Этап № 2 «Спуск спортивным способом»

Веревки крепятся наверху, на перекладине. Отмечается начало этапа и его окончание.

Правила прохождения этапа - участники проходят этап по одному.

Спуск спортивным способом- наверху, перед спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного спуска (за нижней линией).

Этап № 3. «Маятник»

Отмечаем место старта и финиша.

Задача участника держась за веревку руками, пролететь от стартовой линии, за финишную линию.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.



Этап № 4. «Усложненные параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.



Этап № 5. «Параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за верхнюю веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.



Этап № 6. «Усложненные параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за зигзагом натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

Этап № 7 «Бревно»

Качающееся бревно закреплено на небольшой высоте между деревьями, натянуты перила, надо держась за перила преодолеть данный этап.

Задача пройти по бревну. При касании земли участник начинает этап сначала.

Можно установить правила прохождения всей командой помогая друг другу(страховать), можно – по одному человеку

Внимание! При сырой погоде бревна становятся скользкими!



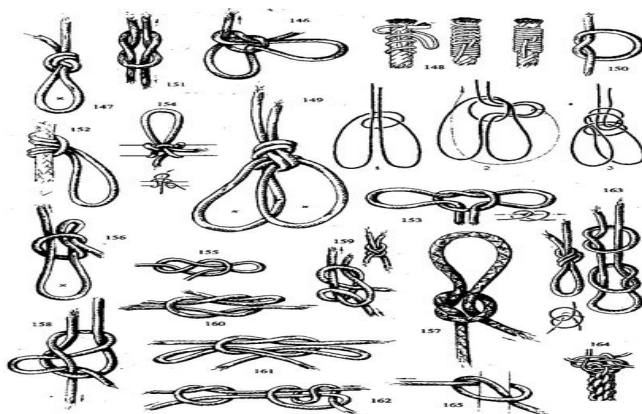
Этап № 8. «Усложненные параллельные перила»

Длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за верхнюю параллельно привязанную веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней веревке, аккуратно обходя препятствия на пути, в виде вертикально привязанных веревками деревянных реек.

При касании ногой земли вне зоны финиша – дается следующая попытка.

Этап № 9. «Вязка узлов»

Каждый участник завязывает узел, указанный в карточке, которую выбрал участник. Узлы: прямой, проводник, восьмерка, академический, схватывающий, и др.



Туристическая полоса препятствий(соревнования)

Соревнования командные. Состав команды 3 мальчика и 1 девочка. (Состав команды и количество участников можно изменить, можно указать возраст). Задача заключается в последовательном и правильном прохождении всех этапов полосы. Лидирование на всех этапах разрешается. Каждый участник команды обязан иметь при себе перчатки или рукавицы. Каждый штрафной бал – 5 секунд. Командный результат определяется по сумме времени всех участников + штраф.

Упражнения-этапы:

1. Подъем спортивным способом- внизу, под спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного подъема (за верхней линией).

Штраф: касание земли любой частью тела - 1 балл, помощь судьи – 3 балла, провис веревки – 2 балла, два участника на этапе – 2 балла, заступ за контрольную линию – 2 балла.

2. Спуск спортивным способом- наверху, перед спуском, делают правильный захват веревки, до начала этапа (до линии), не выпускают веревку до полного спуска (за нижней линией).

Штраф: касание земли любой частью тела — 1балл, работа без рукавиц — 2 балла, помощь судьи – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла, заступ за контрольную линию – 2 балла.

3. Маятник- отмечаем место старта и финиша.

Задача участника держась за веревку руками, пролететь от стартовой линии, за финишную линию.

Штраф: касание земли любой частью тела — 1балл, работа без рукавиц — 2 балла, падение – 3 балла, наступил на контрольную линию – 2 балла.

4. Усложненные параллельные перила- длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

5. Параллельные перила- длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за верхнюю веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

6. Усложненные параллельные перила-длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за зигзагом натянутую веревку, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

7. Бревно- качающееся бревно закреплено на небольшой высоте между деревьями, натянуты перила, надо держась за перила преодолеть данный этап.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

8. Усложненные параллельные перила-длина препятствия - 6-8 м. Каждый участник команды проходит препятствие держась руками за вертикально привязанную веревками деревянную опору, передвигаясь скользящим шагом по нижней, аккуратно обходя препятствия на пути.

Штраф: помощь судьи – 2 балла, падение – 3 балла, два участника на этапе – 2 балла.

9. Вязка узлов-каждый участник завязывает узел, указанный в карточке, которую выбрал участник.

Штраф: перехлест – 2 балла, нет контрольного узла-3 балла, неправильно завязан (не завязан) – 5 баллов.

Примечания:

Предварительная подготовка начинается с формирования команд и выбора судей на этапах. Команда заранее выбирает капитана.

Непосредственно проведение соревнования начинается с построения команд и приветствия. Затем проводим с капитанами жеребьевку и проводим участников по этапам с показом и объяснением правил.

На старт команды выпускаются по очереди с интервалом в 15 минут, если команда догнала впередиидущую – останавливается секундомер и команда ждет пока не освободится

этап – затем секундомер включается, и команда продолжает движение. На следующий этап команда уходит только в полном составе. Результат определяется только по времени прохождения дистанции. Если кто-то из участников не может пройти этап (т.е. он постоянно ошибается и возвращается на начало этапа), то мы устанавливали максимальное количество попыток (3-5) после которых вместо этого участника мог пройти капитан команды.

Особое внимание следует уделить безопасности участников во время соревнований – страховке, надежности инвентаря, грамотной расстановке судей, погодным условиям... Желательно дать возможность участникам предварительно попробовать пройти по этапам, провести предварительные занятия.