

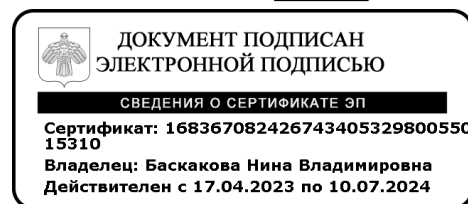
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢ
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

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»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:

Бурчак Николай Иванович,
педагог дополнительного образования;
Игнатов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования;
Кузьминская Оксана Владимировна,
педагог дополнительного образования;
Тарабукина Светлана Матвеевна,
педагог дополнительного образования;
Попов Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная-общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» (далее Программа) разработана на основании следующих документов:

- 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.

Актуальность. Программа «Спортивное ориентирование» 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.

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. В объединения зачисляются дети в возрасте 8-15 лет, не имеющие ограничений по здоровью. Программой предусматривается дополнительный набор в группы на любой год обучения детей, соответствующих возрасту, уровню физической подготовленности 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.

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». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

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. Наполняемость групп по годам обучения определена в соответствии с принятыми локальными актами учреждения.

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.

Соревнования по спортивному ориентированию планируются в соответствии с задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки.

Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Объем и сроки освоения программы:

Показатели	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество учебных часов в неделю	4(3)	6(3)	6(3)	6	6(3)
Количество тренировок в неделю	2	2- 3	2-3	2-3	2-3
Общее количество часов в учебный год	144(108)	216(108)	216(108)	216	216(108)
Минимальная наполняемость групп (человек)	15 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.	12 чел.
Максимальная наполняемость групп (человек)	30 чел.	24 чел.	24 чел.	24 чел.	24 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: формирование навыков спортивного ориентирования.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- формирование знаний в области истории развития спортивного ориентирования;
- обучение технико-тактическим приемами ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
- формирование знаний о нормах и требованиях выполнения спортивных разрядов в соответствии Единой всероссийской спортивной классификации;
- обучение жизненно необходимым навыкам выживания в экстремальных условиях природной среды, туристским навыкам, принятию правильных решений в сложных ситуациях;
- формирование знаний о природе, географии, истории и достопримечательностях Республики Коми;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья.

Развивающие:

- развитие индивидуальных способностей учащихся;
- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- развитие чувства 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;
- организация свободного времени и активного досуга учащихся;
- привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным ориентированием; - формирование здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности.

**Учебно-тематический план
1 года обучения**

	Название раздела, темы	(4 час/нед)			(3 час/нед)		
		В	Т	П	В	Т	П
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0	26	26	0
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0	2	2	0
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0	4	4	0
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	4	4	0
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	6	6	0	6	6	0
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	2	2	0	2	2	0
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	2	2	0
1.7	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	6	6	0	6	6	0
1.8	Основы судейской и инструкторской подготовки						
2.	Практическая подготовка (всего часов)	102	8	94	66	8	58
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	30	4	26	17	4	13
-	Упражнения в тренажерном зале						
-	Упражнения на полосе препятствий	3	1	2	3	1	2
-	Упражнения на учебном полигоне	14	1	13	7	1	6
-	Упражнения на скалодроме	5	1	4	2	1	1
-	Упражнения в спортивном зале	8	1	7	5	1	4
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	16	2	14	13	2	11
-	Упражнения в тренажерном зале						
-	Упражнения на учебном полигоне	10	1	9	8	1	7
-	Упражнения в спортивном зале	6	1	5	5	1	4
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	16	0	16	10	0	10
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем и планов местности.	16	0	16	10	0	10
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	8	0	8	4	0	4
2.6.	Туристская подготовка. Походы.	16	2	14	12	2	10
-	Туристическая база «Озёл»	0	0	0	0	0	0
-	База «Лыжная»	16	2	14	12	2	10
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.	6	0	6	6	0	6
3.1.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	0	2	2	0	2
3.2.	Самоконтроль состояния здоровья.	4	0	4	4	0	4
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	6	0	6
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к гос-м и нац-м праздникам России	6	0	6	6	0	6

5.	Промежуточная аттестация.	4	0	4	4	0	4
5.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4	4	0	4
	Всего часов	144	34	110	108	34	74

Примечание:

В – всего часов, Т – теоретический материал, П – практика, Г.о. – год обучения

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми

Теория.

- Спортивное ориентирование как вид спорта.
- Прикладное значение ориентирования.
- Развитие спортивного ориентирования в Сыктывкаре и Республике Коми.

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

Теория.

- Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности.
- Соблюдение правил дорожного движения.
- Противопожарная безопасность.
- Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.
- Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу.
- Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием.
- Экипировка ориентировщика.
- Требования к лыжному инвентарю.
- Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни.
- Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

- Понятие о технике и тактике спортивного ориентирования.
- Стороны горизонта.
- Ориентирование по местным признакам.
- Понятие о карте местности.
- Правильное держание карты.
- Сопоставление спортивной карты и местности.
- Дистанция по спортивному ориентированию.
- Контрольный пункт (КП), отметка на КП. Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория.

- Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте.
- Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.
- Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы.
- Ориентиры - точечные, линейные, площадные.
- Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория.

• Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

• Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.

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

Теория.

• Понятие о гигиене. Основы гигиены при занятиях физкультурой и спортом.

• Режим дня и питания.

1.7. Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы

Теория.

• Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут.

• Снаряжение туриста. Питание в походе.

• Правила поведения в походе. Обязанности участников похода.

• Район путешествия. География Республики Коми. Муниципальные образования (города и районы) Республики Коми.

• Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов. Охрана природы.

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 полосе препятствий, 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 13,14,15,16.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Развитие специальной физической подготовки: специальные физические упражнения на развитие ловкости и выносливости. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты с преодолением препятствий. Бег по равнинной и слабопересеченной местности. Освоение лыжных ходов.

2.2 Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов местности с линейных ориентиров.

2.3. Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности

Практика.

Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры. Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала, пришкольной территории.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по общей физической подготовке, контрольно-тренировочные старты, участие в соревнованиях.

Прохождение простейших дистанций по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении.

2.5. Туристская подготовка. Походы

Теория. Понятие однодневных и многодневных походов. Снаряжение. Правила поведения и техника безопасности.

Практика.

Туристский поход выходного дня. Подготовка к походу. Подбор снаряжения. Правила поведения на природе, в лесу, у водоемов. Природоохранные мероприятия, правила сбора дров, разведения костра, уборка и утилизация мусора, охрана растений и животных и др. Цель похода. Выбор места, разработка маршрута. Изучение района путешествия. Распределение обязанностей в походе. Питание в туристском походе. Однодневные походы с использованием карты. Обретение уверенности пребывания в незнакомом лесу без карты. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса. Подготовка отчета.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование

3.1. Морально-волевая и психологическая подготовка

Практика.

Самостоятельное прохождение дистанций по ориентированию в городских, парковых, лесопарковых зонах. Воспитание чувства не боязни леса, принятия правильных решений. Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях при групповых и индивидуальных занятиях, контрольных и зачетных мероприятиях, при самостоятельном прохождении дистанций. Осуществление связи с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения.

3.2. Врачебный контроль состояния здоровья

Практика.

Медицинское обследование в республиканском врачебно-физкультурном диспансере.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

4.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки

Практика.

Экскурсии по городу (селу), в музеи, экскурсионные поездки. Прогулки на местности. Наблюдения за живой природой. Участие в различных спортивных и туристско-краеведческих конкурсах, викторинах, мероприятиях, КТД (коллективных творческих делах), участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

Раздел 5. Промежуточная аттестация

5.1. Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Контроль освоения навыков ориентирования. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. Контроль уровня физической

подготовки. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	100	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	5	4
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	+	+
Обязательная техническая программа*		
Спортивный разряд (при наличии «+»)**		

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе).

Планируемые результаты 1 года обучения

По окончанию обучения по программе учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- Основные исторические события, связанные с развитием ориентирования в Республике Коми
- Природу окрестных лесов (животный и растительный мир)
- Правила поведения пешеходов на дорогах, правила поведения на занятиях
- Правила безопасного нахождения, противопожарная безопасность в лесу и лесопарковой зоне, характеристика и виды природоохранных мероприятий
- Требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием
- Условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП
- Устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, аварийный азимут
- Виды ориентирования

УМЕТЬ

- Выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности (упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию)
- Укладывать рюкзак и собирать вещи в однодневный поход
- Ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта, азимут
- Сопоставлять карту с местностью
- Различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- Свободного передвижения на лыжах по равнине, на спусках и подъемах
- Передвижения по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий
- Использования лыжных ходов при передвижении по равнине, на спусках и подъемах
- Правильного прохождения дистанций по ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Название раздела, темы	(6 час/нед)			Формы контроля
		В	Т	П	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	31	26	5	
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	3	1	
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	4	4	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4	0	
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	3	1	
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	0	
1.7	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	6	6	0	
1.8	Основы судейской и инструкторской подготовки	5	2	3	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	162	18	144	
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	45	6	39	
-	Упражнения в тренажерном зале	7	1	6	
-	Упражнения на полосе препятствий				
-	Упражнения на учебном полигоне	20	3	17	
-	Упражнения на скалодроме	6	1	5	
-	Упражнения в спортивном зале	12	1	11	
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	34	5	29	
-	Упражнения в тренажерном зале	7	1	6	
-	Упражнения на учебном полигоне,	19	3	16	
-	Упражнения в спортивном зале	8	1	7	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	30	2	28	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем и планов местности.	20	3	17	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	
2.6.	Туристская подготовка. Походы.	17	2	15	
-	Туристическая база «Озёл»	0	0	0	
-	База «Лыжная»	17	2	15	
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование.	11	0	11	
3.1.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	3	0	3	
3.2.	Контроль состояния здоровья.	5	0	5	
3.3	Педагогический контроль	3	0	3	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	7	0	7	
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к гос-м и нац-м праздникам России	7	0	7	
5.	Промежуточная или итоговая аттестация.	5	0	5	
5.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по	5	0	5	

ориентированию.				
	Всего часов	216	44	172

Примечание:

В – всего часов, Т – теоретический материал, П – практика, Г.о. – год обучения

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России

Теория.

- Порядок и содержание работы секции спортивного ориентирования. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

- Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования как вида спорта в Республике Коми, России.

- Массовые соревнования по спортивному ориентированию. Календарь республиканских соревнований.

- 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

Теория.

- Поведение на улице во время движения к месту занятий, на занятиях в помещении, в спортзале, на местности.

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

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

- Противопожарная безопасность в лесу, в походе, в помещении.

- Контрольное время на соревнованиях. Обеспечение безопасности участников во время соревнований по спортивному ориентированию.

- Ограничивающие ориентиры, аварийный азимут. Действия спортсмена-ориентировщика и умение выходить из леса при потере ориентировки.

- Снаряжение ориентировщика. Компас, планшет, лыжный инвентарь, карточка участника, чип. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

- Особенности одежды и обуви при различных погодных условиях.

Практика.

Прохождение теста и опрос.

1.3. Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

- Приемы и способы ориентирования.

- Последовательность действий ориентировщика при прохождении соревновательной дистанции.

- Выбор правильного направления движения по карте и компасу.

- Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.

- Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП.

- Действия спортсмена при потере ориентировки и встрече с соперниками.

- Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория.

- Виды карт – географические, топографические, карты города (села). Их значение и различия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Отличительные

особенности спортивных карт. Масштаб, сечение рельефа, цвета карты, условные знаки.

- Условные знаки, используемые для обозначения лыжней в спортивном ориентировании на лыжах. Градация лыжней.

- Способы измерения расстояний на карте и на местности.
- Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.
- Простейшие планы-схемы школьного двора, сквера, дворовой территории.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования Теория.

- Действующие правила соревнований по спортивному ориентированию.
- Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

- Права и обязанности участников соревнований.
- Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.
- Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Практика.

Прохождение теста и опрос.

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

Теория.

- Строение организма человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие.

- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические особенности труда и отдыха.

- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность человека.

1.7. Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы

Теория.

- Туризм как средство отдыха и тренировка выносливости.

- Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

- Организация бивуаков, полевых лагерей. Виды костров.

- Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре.

- Обеспечение безопасности при проведении полевого палаточного лагеря.

- Достопримечательности Республики Коми.

- История Республики Коми и столицы г. Сыктывкара.

- Животный и растительный мир. Лес как основное богатство Коми края.

- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения походов, учебно-тренировочных занятий на местности и соревнований по ориентированию.

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 полосе препятствий, 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 13,14,15,16.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и 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

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости.

- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег с преодолением естественных препятствий.
- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования.
- Упражнения на развитие ловкости. Прыжки, кувырки. Прыжки в высоту и в длину, много-скоки. Спрыгивания вниз с возвышенности.
- Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.
- Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Отжимания, подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания, Прыжки и много-скоки на одной и на двух ногах.
- Ходьба на лыжах до 10 км. Обучение технике передвижения лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полу-ёлочкой»,

«лесенкой». Обучение поворотам на лыжах на месте и в движении. Отработка координации движения на лыжах. Обучение способам безопасного падения на лыжах. Развитие выносливости и скорости лыжной подготовки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Ориентирование на местности. Азимут. Линейные ориентиры. О распределении сил на всей дистанции.

Практика.

Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Движение по направлению. Определение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Кратчайшие пути и срезки. Ориентирование на коротких этапах с четкими ориентирами. Умение читать легенды КП и давать правильное описание точки контрольного пункта.

Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при движении на КП, взятии КП и ухода с контрольного пункта. Использование случайных факторов при движении по дистанции. Встреча с соперниками. Умение распределять силы на дистанции.

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

Теория. Объекты местности. Условные знаки. Легенды КП.

Практика.

Обозначение объектов местности на спортивных картах. Практические задания по карточкам на закрепление топографических знаний. Дальнейшее изучение условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие чувства расстояния. Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута по карте и на местности. Выдерживание азимута при движении на КП. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по общей физической подготовке, контрольно-тренировочные старты, участие в соревнованиях.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Теория. Двухдневный поход в полевых условиях. Обеспечение безопасности в полевом лагере. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу. Сбор рюкзака.

Практика.

Поход выходного дня. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Установка палатки. Составление меню, выбор и хранение продуктов. Определение маршрута в зависимости от цели похода. Движение группы в походе. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе. Уборка и утилизация мусора. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

Раздел 3. Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование

3.1. Педагогический контроль

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний, практических навыков и умений ориентирования по карте и компасу. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

3.2. Морально-волевая и психологическая подготовка

Практика.

Наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением в различных ситуациях при групповых и индивидуальных занятиях, контрольных и зачетных мероприятиях, при самостоятельном прохождении дистанций по спортивному ориентированию в городских, парковых, лесопарковых зонах. Воспитание чувства не боязни леса, принятия правильных

решений. Осуществление связи с родителями и учителями по вопросам воспитания и обучения.

3.3. Углубленное медицинское обследование

Практика.

Врачебный контроль состояния здоровья. Углубленное медицинское обследование в республиканском врачебно-физкультурном диспансере (2 раза в течение учебного года).

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

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

Практика.

Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулки на местности, наблюдение за живой природой. Викторины, конкурсы, игры, КТД (коллективное творческое дело), участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д.).

Раздел 5. Промежуточная аттестация

5.1. Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний. Контрольные тесты по темам программы. Контроль освоения навыков ориентирования. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. Контроль уровня физической подготовки. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	110	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	6	5
Прыжок в высоту с места (см)	20	15
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	32	35
Обязательная техническая программа*	+	+
Спортивный разряд (при наличии «+»)**		

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе)

Планируемые результаты 2 года обучения

По окончании обучения по программе учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- Основные исторические события, связанные с развитием ориентирования в Республике Коми
- Природу окрестных лесов (животный и растительный мир)
- Правила поведения пешеходов на дорогах, правила поведения на занятиях
- Правила безопасного нахождения, противопожарная безопасность в лесу и лесопарковой зоне, характеристика и виды природоохранных мероприятий
- Требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием
- Условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП
- Устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, аварийный азимут
- Виды ориентирования
- Характеристику и виды природоохранных мероприятий
- Правила поведения в походе, необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе)

- Устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, азимут;
- Права и обязанности участников соревнований

УМЕТЬ

- Выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности (упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию)
- Укладывать рюкзак и собирать вещи в однодневный поход
- Ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта, азимут
- Сопоставлять карту с местностью
- Различать объекты местности и определять условные знаки спортивных карт
- Проводить простейшую линейную топографическую съемку местности
- Выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров
- Соблюдать режим дня, уметь организовывать своё свободное время для активных занятий физкультурой и спортом

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- Свободного передвижения на лыжах по равнине, на спусках и подъемах
- Передвижения по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий
- Прохождения дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки
- Нахождения в двухдневном походе с ночевкой в полевых условиях (укладка рюкзака, установка и сборка палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, преодоление естественных препятствий)

Учебно-тематический план 3 год обучения

	Название раздела, темы	(6 час/нед)			Форма контроля
		В	Т	П	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	31	31		
1.1	Введение.	2	2		
1.2	Основы техники и тактики ориентирования.	8	8		
1.3	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	7	7		Тест
1.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4		Тест
1.5.	Первая помощь.	2	2		
1.6	Туристская подготовка.	6	6		
1.7	Краеведение.	2	2		
2.	Практическая подготовка (всего часов)	185		185	
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:				
-	Упражнения в тренажерном зале	20		20	
-	Упражнения на полосе препятствий	4		4	
-	Упражнения на скалодроме	7		7	
-	Упражнения в спортивном зале	30		30	
-	Кроссовая подготовка	7		7	
-	Лыжная подготовка	44		44	Контрольная дистанция
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:				
-	Упражнения в тренажерном зале	7		7	
-	Упражнения в спортивном зале	4		4	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	17		17	Контрольные задания и

					дистанция
2.4.	Топографическая подготовка.	12		12	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	8		8	
2.6.	Туристская подготовка. Походы.	6		6	
2.7.	Национальные виды спорта	2		2	
2.8.	Первая помощь	2		2	
3.	Педагогический контроль.	6		6	
3.1.	Текущий контроль.	6		6	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6		6	
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	6		6	
5.	Промежуточная аттестация.	3		3	
5.1.	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	3		3	Нормативы, тесты, дистанции
	Всего часов	216	31		

Примечание:

В – всего часов, Т – теоретический материал, П – практика, Г.о. – год обучения

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Введение. Теория. Правила поведения в ЦУВР, в объединении. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Правила поведения, эвакуации в ЦУВР при возникновении ЧС. Понятие об ориентировании. Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности. Снаряжение ориентировщика. Особенности одежды и обуви при различных погодных условиях.

1.2 Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.
- Приемы и способы ориентирования. «Бег в мешок»
- Последовательность действий ориентировщика при прохождении соревновательной дистанции.

- Выбор правильного направления движения по карте и компасу.

- Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.

- Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП.

- Выбор пути на дистанциях в заданном направлении, по выбору. Задания на «Эллипсе»

- Анализ соревнований. Разбор ошибок после прохождения дистанций.

1.3 Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.

Теория.

- Виды карт – географические, топографические, карты города. Их значение и различия. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Отличительные особенности спортивных карт. Масштаб, сечение рельефа, цвета карты, условные знаки.

- Условные знаки, используемые для обозначения лыжней в спортивном ориентировании на лыжах. Градация лыжней.

- Способы измерения расстояний на карте и на местности.

- Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Азимут на карте,

- Азимут на местности.

- Рисовка планов местности, пришкольного участка, .

1.4 Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория.

- Действующие правила соревнований по спортивному ориентированию.
- Виды соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении. Классификация дистанций по длине.
- Права и обязанности участников соревнований.
- Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие «Рассеивание на дистанции».

1.5 Первая помощь.

Теория.

- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
- Ушибы, вывихи, растяжения. Виды ран. Ожоги. Кровотечения. Первая помощь.

1.6 Туристская подготовка

Теория.

- Личное и групповое туристское снаряжение. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.
- Организация биваков, полевых лагерей. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.
- Виды костров.
- Организация питания в полевых условиях. Посуда и костровое оборудование. Набор продуктов и приготовление пищи на костре.
- Индивидуальные страховочные системы, их использование. Жумары, восьмерки, карабины.

Правила использования.

- Работа на веревках, понятие опора, вязка узлов, применение узлов.
- Правила безопасности при прохождении технических препятствий: спуск, подъем, параллельные перила, маятник.
- Многодневные походы.

1.7. Краеведение.

- Достопримечательности г. Сыктывкара. Заповедные места Республики Коми.
- История и символика Республики Коми и столицы г. Сыктывкара.
- Животный и растительный мир. Полезные ископаемые. Лес как основное богатство Коми края.
- Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения походов, учебно-тренировочных занятий на местности и соревнований по ориентированию.

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 полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебных кабинетов, так и спортивных объектов.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжная подготовка, легкая атлетика, гимнастика.

Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и 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, на скамейку, прыжки на скакалке.
- 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.
- Упражнения для брюшного пресса: скручивания и планки, подъем ног.
- Упражнения на функциональных петлях. Упражнения с гантелями, упражнения на резинках, упражнения на балансирующей платформе.
- Кросс-походы.
- Лыжная подготовка. Ходьба по целине, отработка спусков и поворотов, работа на координацию и равновесия. Техническая отработка лыжных ходов: конькового, одновременного бесшажного.

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости.

- Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Бег с преодолением естественных препятствий.
- Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования.
- Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту и в длину, многоскоки.
- Упражнения на равновесие и координацию. Упражнения на балансирующей полусфере
- Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Упражнения на развитие силы с медболами.

Отжимания, подтягивание. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания, Прыжки и много-скоки на одной и на двух ногах.

Обучение технике передвижения лыжными ходами. Развитие выносливости и скоростной лыжной подготовки.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика.

Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Снятие азимута. Движение

по направлению. Определение расстояний на местности парами шагов. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Взятие КП в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Кратчайшие пути и срезки. Ориентирование на коротких этапах с четкими ориентирами. Чтение легенды КП и давать правильное описание точки контрольного пункта.

Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика при движении на КП, взятии КП и ухода с контрольного пункта. Использование случайных факторов при движении по дистанции. Встреча с соперниками. Умение распределять силы на дистанции.

2.4. Топографическая подготовка.

Практика.

Обозначение объектов местности на спортивных картах. Практические задания по карточкам на закрепление топографических знаний. Дальнейшее изучение условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие чувства расстояния

Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута по карте и на местности. Выдерживание азимута при движении на КП. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по общей физической подготовке, контрольно-тренировочных стартах, участие в контрольных стартах и соревнованиях.

2.6. Туристская подготовка. Походы

Практика.

Поход выходного дня. Походы с ночевкой. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход в полевых условиях. Обеспечение безопасности в полевом лагере. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу. Сбор рюкзака. Установка палатки. Составление меню, выбор и хранение продуктов. Определение маршрута в зависимости от цели похода. Движение группы в походе. Распределение обязанностей в походе. Сбор дров. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе. Уборка и утилизация мусора. Соблюдение природоохранных мероприятий. Подготовка отчета.

Отработка технических навыков на полосе препятствий: преодоление спусков, подъемов, параллельных перил, траверса склона, маятника с использованием туристского снаряжения (спусковых устройств, жумаров, карабинов, роликов). Прохождение различных полос препятствий.

2.7. Национальные виды спорта. Лапта, городки, оленевод и олени. Правила и оборудование.

2.8. Первая помощь

• Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях связок. Первая помощь при ранах, укусах. Первая помощь при ожогах.

Раздел 3. Педагогический контроль.

3.1. Текущий контроль

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний, практических навыков и умений ориентирования по карте и компасу. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

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

Практика.

Экскурсии по городу, в музей, экскурсионные поездки. Прогулки на местности, наблюдение за живой природой. Викторины, конкурсы, игры, КТД (коллективное творческое дело), участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д.)

Раздел 5. Промежуточная аттестация

5.1. Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию

Практика.

Комплексные контрольные тесты по темам программы. Контрольные нормативы по ОФП и

СФП. Контрольные дистанции по ориентированию по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении.

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину (см)	120	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	7	6
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	25	30
Обязательная техническая программа*	+	+
Спортивный разряд (при наличии «+»)**	+	+

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе)

Планируемые результаты 3 года обучения

По окончании обучения по программе учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- Правила безопасного нахождения, противопожарная безопасность в лесу и лесопарковой зоне, характеристика и виды природоохранных мероприятий
- Требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием
- Условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП
- Устройство компаса, его назначение, знание сторон горизонта, аварийный азимут
- Правила поведения в походе, необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе)
- Права и обязанности участников соревнований

УМЕТЬ

- Выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности (упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию)
- Ориентировать карту по компасу, определять стороны горизонта, азимут
- Выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров
- Соблюдать режим дня, уметь организовывать своё свободное время для активных занятий физкультурой и спортом
- Определять расстояние по карте и на местности
- Различать объекты местности и обозначать их в условных знаках спортивных карт

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- Передвижения по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий
- Использования лыжных ходов при передвижении по равнине, на спусках и подъемах
- Правильного прохождения дистанций по ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки
- Нахождения в однодневном походе (укладка рюкзака, установка и сборка палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, преодоление естественных препятствий)

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	(6 час/нед)			
		В	Т	П	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	31	31		
1.1	Введение.	4	4		
1.2	Основы техники и тактики ориентирования.	10	10		
1.3	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4		
1.4	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4		Тестирование
1.5	Питание, режим, гигиена. Первая помощь.	2	2		
1.6	Туристская подготовка.	5	5		
1.7	Краеведение.	2	2		
2.	Практическая подготовка (всего часов)	172		172	
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	67		67	
-	Упражнения в тренажерном зале	18		18	
-	Упражнения на полосе препятствий	2		2	
-	Упражнения на учебном полигоне	20		20	
-	Упражнения на скалодроме	3		3	
-	Упражнения в спортивном зале	18		18	
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	37		37	
-	Упражнения в тренажерном зале	7		7	
-	Упражнения на учебном полигоне,	20		20	
-	Упражнения в спортивном зале	10		10	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	28		28	
2.4.	Топографическая подготовка.	10		10	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	16		16	Контрольные задания и дистанции
2.6.	Туристская подготовка. Походы.	8		8	наблюдение
2.7	Национальные виды спорта.	2		2	
2.8	Первая помощь.	2		2	
2.9	Основы судейской и инструкторской подготовки	2		2	
3.	Педагогический контроль	6		6	
3.1.	Педагогический контроль.	6		6	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	3		3	
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	7		7	
5.	Промежуточная аттестация.	4		4	
5.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4		4	Нормативы, тесты, дистанции
	Всего часов	216	31	185	

Примечание:

В – всего часов, Т – теоретический материал, П – практика, г.о. – год обучения

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Введение.

Теория.

Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения.

Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика

- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.
- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы, разрывы связок. Ожоги, обморожения.
- Простудные заболевания. Пищевые отравления. Укусы животных и насекомых.
- Спортивная аптечка. Оказание первой доврачебной помощи.
- Способы остановки кровотечений. Наложений шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

Практика. Решение тестов.

1.2. Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

• Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

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

• Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

• Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию.

Решение ситуационных задач.

• Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

• Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

• Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

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

• Морально-волевая подготовка. Преодоление трудностей. Умение принимать правильные решения в сложных ситуациях, в случае потери ориентировки в лесу.

1.3. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория.

• Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

• Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба 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.

1.4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория.

• Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.

• Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Эстафетное ориентирование.

- Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.
- Бригада службы дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Оборудование дистанции.

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

Контрольное время. Безопасность дистанции.

Практика. Решение тестов.

1.5. Питание, режим, гигиена.

Теория.

Питание как важный фактор для спортсмена. Режим дня.

• 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.

1.6. Основы туристской подготовки

Теория.

- Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.

- Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.

• Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.

- Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря.

Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

- Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.

- Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

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 полосе препятствий, 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 13,14,15,16.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и 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.

- Силовые упражнения на брюшной пресс (планки, скручивания).

- Кросс-походы. Лыжная подготовка.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

-Упражнения на балансировочной платформе, упражнения на функциональных петлях, упражнения с гантелями, подтягивания. -Беговые упражнения, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, прыжки на скакалке, приставной шаг, бег с захлестыванием голени, подскоки, прыжки через скамейку.

-Ускорения по опилочным дорожкам, ускорения в подъемы.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. 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.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать 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.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Понятие «чувство времени», «чувство расстояния», мышление, память и как их развивать.

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. 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 пробегаания.
- 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. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

На этапе углубленной спортивной тренировки все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в условиях различной местности. 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.

Теория. Понятия глазомер. Условные знаки. Линейные ориентиры. О снятии угловых величин (алгоритм действия).

Практика.

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 съёмки угловых величин. Нанесение линейных ориентиров. Групповой и индивидуальный метод рисовки карт.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования

Практика.

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

Практика.

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, 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 Национальные виды спорта.

2.8 Первая помощь.

2.9 Основы судейской и инструкторской подготовки

Теория.

- Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.
- Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.
- Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.
- Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

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. Педагогический контроль

3.1 Контроль физической подготовки и теоретических знаний.

Раздел 4. Воспитательные и досуговые мероприятия

4.1. 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. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

Раздел 5. Промежуточная или итоговая аттестация.

5.1. Контрольные тесты и дистанции по ориентированию

Практика.

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	120	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	8	7
Прыжок в высоту с места (см)	20	15
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	30	35
Обязательная техническая программа*	+	+
Спортивный разряд (при наличии «+»)**	+	+

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

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе)

Планируемые результаты 4 года обучения

По окончанию обучения по программе учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- Определение спортивного ориентирования как вида спорта, работа по развитию спорта
- Условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП
- Основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика
- Основные технико-тактические приемы ориентирования
- Основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием
- Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья
- Классификация местности, рельеф и его отображение на спортивных картах
- Правила соревнований на различных видах дистанций
- Организация туристского быта в многодневных походах и спортивно-оздоровительных лагерях в полевых условиях

УМЕТЬ

- Выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности (упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию)
- Преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности
- Использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости
- Точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости
- Использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения
- Анализировать и исправлять ошибки при движении по карте
- Ориентироваться в незнакомом лесу без карты
- Закрепить туристские навыки проживания в палаточных условиях
- Правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы
- Следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- Преодоления на скорости дистанции лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями
- Прохождения дистанции по ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от физической подготовленности
- Вычерчивания простейших спортивных карт, корректирования карты в зависимости от изменений на местности
- Судейства соревнования по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	бч. в нед			Зч.в нед.			Форма контроля
		В	Т	П	В	Т	П	
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	31	24	7	19	16	3	
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России в мире. Охрана природы.	1	1	0	1	1	0	
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	3	1	2	1	1	
1.3	Совершенствование техники и тактики ориентирования.	4	4	0	5	5	0	
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	4	4	0	3	3	0	Тестирование
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	3	1	2	1	1	
1.6.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль.	2	2	0	1	1	0	
1.7	Основы туристской подготовки.	5	5	0	2	2	0	
1.8	Основы судейской и инструкторской подготовки.	7	2	5	3	2	1	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	172	8	164	83	4	79	
2.1.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	48	4	44	25	0	25	
-	Упражнения в тренажерном зале	7	1	6	3	0	3	
-	Упражнения на учебном полигоне	20	1	19	10	0	10	

-	Упражнения на скалодроме	6	1	5	3	0	3	
-	Упражнения в спортивном зале	12	1	11	9	0	9	
2.2.	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	36	3	33	16	1	15	
-	Упражнения в тренажерном зале	7	1	6	3	1	2	
-	Упражнения на учебном полигоне,	19	1	18	8	0	8	
-	Упражнения в спортивном зале	8	1	7	5	0	5	
2.3.	Технико-тактическая подготовка.	35	0	35	17	2	15	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем и планов местности.	20	0	20	6	1	5	
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования.	16	0	16	10	0	10	Тестирование Соревнование
2.6.	Туристская подготовка. Походы.	10	0	10	6	0	6	Наблюдение
2.7	Национальные виды спорта.	5	1	4	2	0	2	
2.8	Первая помощь.	2	0	2	1	0	1	
3.	Воспитательные и досуговые мероприятия	8	0	8	3	0	3	
3.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к гос-м и нац-м праздникам России	8	0	8	3	0	3	
4.	Промежуточная аттестация.	5	0	5	3	0	3	
4.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	5	0	5	3	0	3	Тестирование Соревнование
	Всего часов	216	32	184	108	20	88	

Примечание:

В – всего часов, Т – теоретический материал, П – практика, Г.о. – год обучения

Содержание

1.16. Содержание программы 5 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

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

Теория.

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

• Традиции своего коллектива, группы.

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

соревнований.

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

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

- 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

Теория.

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

- Предупреждение травматизма. Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика.

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

- Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные расстройства. Укусы животных и насекомых.

- Спортивная аптечка. Оказание первой доврачебной помощи.

- Способы остановки кровотечений. Наложений шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

- Подготовка экипировки и инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.

Практика. Решение тестов.

1.3 Основы техники и тактики ориентирования

Теория.

- Техничко-тактические приемы и способы ориентирования. Линейное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Бег по азимуту.

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

- Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие памяти, внимания, мышления.

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

- Сложные КП. Выбор привязки при взятии КП. Чтение легенд КП.

- Особенности тактики прохождения дистанций по спортивному ориентированию на лыжах.

- Особенности эстафетного ориентирования и группового старта.

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

- 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

Теория.

- Местность, её классификация. Изображение рельефа при помощи горизонталей.

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

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Измерение расстояний на карте и на местности в зависимости от масштаба 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

Теория.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию в различных видах.
- Требования к планированию дистанций по спортивному ориентированию бегом и на лыжах. Эстафетное ориентирование.

• Классификация видов дистанций по спортивному ориентированию.

• 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.

Практика. Решение тестов.

1.6 Строеение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Самоконтроль.

Теория.

• 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.

• 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.

• Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение.

• Значение самоконтроля в подготовке спортсменов. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перенапряжении организма спортсмена.

1.7 Основы туристской подготовки

Теория.

• Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма.

• Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для походов.

• Многодневные походы. Полевые лагеря. Многодневки по спортивному ориентированию с ночевкой в полевых условиях.

• Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря. Развертывание и свертывание лагеря. Должности в лагере постоянные и временные.

• Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре.

• Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

1.8 Основы судейской и инструкторской подготовки

Теория.

• Организация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

• Представитель команды. Допуск к соревнованиям, заявки на участие, протесты.

• Подсчет результатов, определение победителей. Выполнение спортивных разрядов и званий.

• Состав судейской коллегии и общие обязанности судей.

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 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 полосе препятствий, 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 13,14,15,16.

2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Всесторонняя физическая подготовка: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика. Спортивные и подвижные игры, игры с мячом. Общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Средствами общей физической подготовки для ориентировщиков служат: кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, плавание, туризм. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение физических упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

- Строевой и походный шаг. Ходьба на носках и пятках, в полу-приседе и 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

Теория

Понятие о силовых качествах: выносливость, сила, скорость, гибкость, координация. О всестороннем и гармоничном физическом развитии человека. Развитие мускулатуры тела. Общая работоспособность. Взаимосвязь общей физической подготовленности со специальной физической подготовленностью. Значение подвижности и эластичности мышц. О расслаблении и восстановлении.

Практика.

Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости юных ориентировщиков являются: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. 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.

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств, следует широко использовать 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.

Ведущая роль в процессе повышения скорости должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений. Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышц.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировок юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы и выступление на соревнованиях) и переходный (период относительной стабилизации спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возраста, квалификации и календаря соревнований.

Ввиду того, что в спортивном ориентировании два соревновательных сезона зимний и летний, годовой план учебно-тренировочных занятий юных ориентировщиков построен с учетом климатических условий Республики Коми. Основной упор сделан на подготовку к зимнему соревновательному сезону, к основным стартам по спортивному ориентированию на лыжах. План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных спортсменов-ориентировщиков на тренировочном этапе состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и двух переходных периодов. Летний соревновательный период предполагает участие в учебно-тренировочных сборах, летних стартах календаря соревнований, выезды на межрегиональные и всероссийские соревнования, многодневки по спортивному ориентированию, активный отдых в детских спортивно-оздоровительных лагерях, участие в многодневных походах.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном режиме, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои особенности в зависимости от длины дистанции и скорости ее преодоления.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

- 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.

Практика.

Основной задачей технико-тактической подготовки на тренировочном этапе подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Выполнение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. 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:

- 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 лыжной, 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. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство снега, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения.

На этапе углубленной спортивной тренировки все более значительная роль в совершенствовании техники и тактики ориентирования отводится соревновательному методу. Уровень технико-тактической подготовки в конце тренировочного этапа должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в условиях различной местности. 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

Теория. Горизонталь рельефа, сечение. Отображение рельефа на спортивных картах. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Практика.

Детальное изучение объектов местности. Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Определение высоты склона. Развитие пространственного мышления. Развитие чувства расстояния. 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

Практика.

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

Теория. Организация туристского быта. Составление графика питания в многодневном походе, расчет продуктов, раскладка меню.

Практика.

Отработка навыков безопасного нахождения в природных условиях. Двухдневный поход и многодневные походы с ночевкой в полевых условиях. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу, 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 Национальные виды спорта.

Практика.

Лапта, городки, оленевод и олени.

2.8. Первая помощь

- Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях связок
- Первая помощь при ранах, укусах.
- Первая помощь при ожогах

Раздел 3. Восстановительные средства и мероприятия

4.1. Восстановительные мероприятия

Практика.

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 4. 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. Участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

Раздел 5. 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.

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	120	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	8	7
Прыжок в высоту с места (см)	20	15
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	30	35
Обязательная техническая программа*	+	+
Спортивный разряд (при наличии «+»)**	+	+

Примечание:

*Обязательная техническая программа - прохождение дистанции по заданному маршруту за определенное время.

**Спортивный разряд – наличие спортивного разряда приветствуется. И его получение позволяет освободить учащегося от одного контрольного упражнения (прохождение дистанции по обязательной технической программе)

Планируемые результаты 5 года обучения

По окончанию обучения по программе учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- Определение спортивного ориентирования как вида спорта, работа по развитию спорта
- Условные знаки спортивных карт; линейные, точечные и площадные ориентиры, легенды КП
- Основные периоды круглогодичной подготовки спортсмена-ориентировщика
- Основные технико-тактические приемы ориентирования
- Основы медицинских знаний, возможные заболевания и травмы при занятиях спортивным ориентированием
- Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья
- Классификация местности, рельеф и его отображение на спортивных картах
- Правила соревнований на различных видах дистанций

- Организация туристского быта в многодневных походах и спортивно-оздоровительных лагерях в полевых условиях

УМЕТЬ

- Выполнять физические упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности (упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию)
- Преодолевать дистанции по кроссу по пересеченной местности
- Использовать технико-тактические приемы и способы ориентирования на местности различной сложности и проходимости
- Точно двигаться по азимуту, читать карту на соревновательной скорости
- Использовать рельеф местности для выбора оптимального пути движения
- Анализировать и исправлять ошибки при движении по карте
- Ориентироваться в незнакомом лесу без карты
- Закрепить туристские навыки проживания в палаточных условиях
- Правильно вести себя в условиях природной среды, соблюдать природоохранные нормы
- Следить за своим здоровьем, вести дневник самоконтроля

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- Преодоления на скорости дистанции лыжных гонок, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями
- Прохождения дистанции по ориентированию без ошибок, с максимальной скоростью ориентирования, в зависимости от физической подготовленности
- Вычерчивания простейших спортивных карт, корректирования карты в зависимости от изменений на местности
- Судейства соревнования по спортивному ориентированию в должности помощников судей старта, финиша, пункта выдачи карт, контролеров, службы дистанции

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 8);

- спортивной экипировкой (Приложение 9);

- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;

- наличие спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

Информационное обеспечение

– Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями

– Интернет-источники (Приложение 12).

– 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 по программе 1 года обучение

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях	Тест	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Тестовые задания	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	Контрольная дистанция	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований	Тест по правилам соревнований	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	КТД	Участие в коллективном творческом деле.
Промежуточная аттестация	Уровень освоения программного материала за 1	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по	Аттестован, не аттестован

	г.о.		ОФП и дистанция по ориентированию	
--	------	--	-----------------------------------	--

Педагогический контроль по программе 2 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях	Тест	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 и на маркированной трассе	Контрольные дистанции	
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Тестовые задания	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	75-100% положительных ответов (отлично) 50-74% положительных ответов (Хорошо) 10-49% положительных ответов (Удовлетворительно)
Тематический	Проверка туристских знаний и умений	Туристская подготовка	Участие в туристском мероприятии, походе	Участие - зачет
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие – зачет
Промежуточная аттестация	Уровень усвоения программного материала за 2	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по	Аттестован, не аттестован

	г.о.		ОФП и дистанции по ориентированию	
--	------	--	-----------------------------------	--

Педагогический контроль по программе 3 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Текущий	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Тестовые задания	81-100% положительных ответов (отлично) 66-80% положительных ответов (Хорошо) 50-65% положительных ответов (Удовлетворительно)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Тематический	Проверка туристских знаний и умений	Туристская подготовка	Участие в туристском мероприятии, походе	Участие - зачет
Промежуточная аттестация	Уровень усвоения программного материала за 3 г.о	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения	Аттестован, не аттестован

			по ОФП и дистанции по ориентированию	
--	--	--	--------------------------------------	--

Педагогический контроль по программе 4 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	Тест	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)
	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Промежуточная аттестация. Нормативы по ОФП и СФП	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.

	Уровень усвоения программного материала за 4 г.о	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП, СФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован
--	--	-------------------------	---	---------------------------

Педагогический контроль по программе 5 года обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Проверка знаний правил техники безопасности	ПДД, ТБ на занятиях, в походах и соревнованиях	Тест	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)
	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Текущий	Проверка знаний правил соревнований по спортивному ориентированию	Права и обязанности участников соревнований, виды дистанций по ориентированию	Тест по правилам соревнований	75-100% положительных ответов (оптимальный) 50-74% положительных ответов (допустимый) 10-49% положительных ответов (недостаточный)
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору, на маркированной трассе и в заданном направлении	Контрольные дистанции	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые

				ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Тематический	Контроль влияния занятий спортивным ориентированием на формирование положительных личностных качеств учащихся	Воспитательное мероприятие	Участие в КТД (коллективном творческом деле)	Участие -зачет
Промежуточная аттестация. Нормативы по ОФП и СФП	Проверка уровня физической подготовленности учащихся	Контрольные упражнения по ОФП, СФП.	Тестирование на результат	Зачет ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки в контрольных упражнениях Не зачет ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
	Уровень усвоения программного материала за 5 г.о	Комплексное мероприятие	Контрольные тесты, упражнения по ОФП, СФП и дистанции по ориентированию	Аттестован, не аттестован

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Ермолина Н.Л. В помощь тренеру. Сборник упражнений по спортивному ориентированию. Методическое пособие. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮТиЭ». 2006 г. 16 стр.
2. Рыбина С.П. Эллипс. Методическое пособие технико-тактической подготовки спортсменов в лыжном ориентировании. ГОУДОД «ДЮТ РК». 2006г.
3. Ермолина Н.Л. Рекомендации спортсмену-ориентировщику. Методические рекомендации. КРЦДЮТиЭ. 2006 г. 14 стр.
4. Ермолина Н.Л. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика. ГАУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2009 г. 48 стр.
5. Сборник обучающих и контрольных тестов по курсам начальной подготовки, учебно-тренировочной подготовки, спортивного совершенствования. Выпуск 1. КРЦДЮТиЭ. 35 стр.
6. Карта и компас в спортивном ориентировании. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. ГАУ РК «РЦДЮТиЭ». 2009 г. 16 стр.
7. Кузьминская О.В., Тарабукина А.Е. Мини-ориентирование в закрытых помещениях. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2011 г. 16 стр.
8. Носкова Ю.И. Доступные зрелищные виды ориентирования для детей. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2013 г. 27 стр.
9. Бурчак Н.И. Атлас спортивных карт. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2016 г. 20 стр.
10. Бурчак Н.И. Маркировка для начинающих ориентировщиков. Методические рекомендации. ГАОУ РК ДОД «РЦДЮСиТ». 2017 г. 24 стр.
11. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (1 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2017 г. 34 стр.
12. Тарабукина С.М. Рабочая тетрадь юного ориентировщика (2 часть). ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 43 стр.
13. Карпова Е.Г, Рудакова Н.К. Шаг за шагом в поисках контрольных пунктов. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ». 2018 г. 46 стр.
14. Ларионова И.Ю., Романова Л.Ф. Игры в спортивном ориентировании. Методические рекомендации. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2020 г. 43 стр.
15. Сметанин В.С. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!!!». Методическая разработка. ГАУ ДО РК «РЦДиМ». 2021 г. 27 стр.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная деятельность объединения 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.

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, VKЗвонки, 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.

2 год обучения

Раздел/тема	Краткое описание. Ссылка на электронный ресурс/видеозанятие	Форма контроля
<u>2.4 Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.</u>	Что такое спортивная карта, масштаб, сечение рельефа. Площадные и линейные ориентиры http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf .	опрос
<u>2.3. Техничко-тактическая подготовка</u>	Что такое движение по линейным ориентирам. Что такое «движение по азимуту». Действия спортсмена на старте, дистанции и финише. http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf	опрос
<u>2.3. Техничко-тактическая подготовка</u>	Понятие дистанции в спортивном ориентировании. Виды дистанций. Отличительные особенности дистанций в лыжном ориентировании и ориентировании бегом. Решить тест и выполнить комплекс упражнений. http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf	опрос
<u>1.3. Основы техники и тактики ориентирования</u> <u>тактики ориентирования</u>	Легенды контрольных пунктов. Восприятие и проверка номеров КП. http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf	опрос

<u>2.6. Туристская подготовка</u>	Обеспечение безопасности в полевом лагере. Подбор и подготовка туристского снаряжения к походу. Сбор рюкзака. https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2848925.html	опрос
<u>2.3. Техничко-тактическая подготовка</u>	Ориентирование на местности. Азимут. Линейные ориентиры. http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf	тест

3 год обучения

№п п	Раздел. Тема.	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	Туристская подготовка.	Посмотреть презентацию. Снаряжение туриста. https://yandex.ru/video/preview/833453170882393260	Ответить на вопросы письменно.
2	Первая помощь.	Посмотреть презентацию «Первая помощь при ожогах» https://www.youtube.com/watch?v=sMHA5Lnas_4&t=1s	Ответить на вопросы в конце презентации
3	Краеведение. Охрана природы. Заповедные места Республики Коми	Посмотреть фильм национальный парк «Югыд Ва» по ссылке https://spirit83.wixsite.com/ecologie/about_us	Ответить на 5 вопросов.
4	Общая физическая подготовка.	Прогулка 45 минут.	
5	Общая физическая подготовка.	Выполнить упражнения на пресс https://www.youtube.com/watch?v=CQ7DI_tJMyk	
6	Общая физическая подготовка	Прогулка 45 минут.	
7	Техничко тактическая подготовка.	Самостоятельно разобрать дистанцию по выбору. Выбрать оптимальный маршрут. https://pp.userapi.com/c840335/v840335244/34dca/8GVp6va_I4k.jpg Мж-10 15 контрольных пунктов из 35 Мж-12 20 контрольных пунктов из 35	Ответы в соц сетях
8	Техничко тактическая подготовка.	Рассмотреть дистанцию. Выбрать оптимальный путь передвижения от кп до кп. https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fo-sterlitamak.narod.ru%2Findex6.html&psig=AOvVaw2snrBdDPVPrOFtVaRYGo_xL&ust=1652418833905000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCNCQzf6Z2fcCFQAAAAAdAAAAABBU	Разбор дистанции в классе
9	Топографическая подготовка.	Самостоятельно повторить условные знаки. https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/ Зарисовать только площадные условные знаки.	Ответы в соц сетях

	Условные знаки		
10	Топографическая подготовка. Условные знаки	Самостоятельно повторить условные знаки. https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/ Зарисовать только линейные условные знаки.	Ответы в соц сетях
11	Топографическая подготовка. Условные знаки	Самостоятельно решить тест. Топографический тест	Ответы в соц сетях
12	Топографическая подготовка.	Выполнить тест на тему «Стороны горизонта»	Ответы в соц сетях

4 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 Топографическая	Папка: Топографическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест

5 год обучения

№ п/п	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)		
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	История спортивного ориентирования в Республике Коми — Ориентирование в Коми (vkom1.ru) - прочитать Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием (dogmon.org) – прочитать и принять к обязательному выполнению Экипировка для спортивного ориентирования - YouTube – посмотреть видео, принять к сведению	Тест.
	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда,	Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием (dogmon.org) – прочитать и принять к	Опрос

	обувь и снаряжение ориентировщика.	обязательному выполнению Экипировка для спортивного ориентирования - YouTube – посмотреть видео, принять к сведению	
1.1	Основы техники и тактики ориентирования.	tehnikaor.pdf (orient-murman.ru) – прочитайте пункт 1.1	Опрос
1.2	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	Условные знаки спортивных карт - YouTube – посмотреть видео, вспомнить пройденный материал	Тесты
1.3	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	Утверждено приказом Минспорта России (rufso.ru) – прочитайте п.6 требования к участникам соревнований Виды спортивного ориентирования - YouTube – посмотреть видео, вспомнить, какие бывают виды ориентирования	Опрос
1.4	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Анатомия человека. Общее строение организма - YouTube – посмотреть видео, запомнить основную информацию из видео.	
1.5	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	ТЕМА 2. Содержание туристской подготовки — Студопедия.Нет (studopedia.net) – прочитайте текст, взять на заметку об основах туристской подготовки. Охрана природы. Видеоурок по окружающему миру 4 класс - YouTube – посмотреть видео, запомнить и применять в жизни.	Опрос
1.6	Основы судейской и инструкторской подготовки	Судейство соревнований (tourlib.net) – найти информацию о обязанностях главного секретаря	
2	Практическая подготовка (всего часов)		
2.1	Общая физическая подготовка:	Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества - YouTube – посмотреть видео, попробовать повторить упражнения. Домашняя тренировка для детей 8-13 лет ОФП для детей 8-13 лет Физкультура для детей дома - YouTube - посмотреть видео, попробовать повторить упражнения.	Видео отчёт
	Специальная физическая подготовка:	Специальная силовая лыжника с использованием лыжного эспандера. - YouTube – смотрим видео, стараемся повторить упражнения. Базовые силовые упражнения - мастер-класс от Сергея Дергунова - YouTube - смотрим видео, стараемся повторить упражнения.	Видео отчёт
	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт.	Рисуем карту ориентирования с нуля до готового к печати результата.OpenOrienteering Mapper+PurplePen - YouTube -	Готовая карта части пришкольного

		начинаем изучать как можно нарисовать карту пришкольного участка	участка.
--	--	--	-----------------

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Алёшин В.М., Близнаевский В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции лыжном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009.
5. Баранов Ю., Спортивное ориентирование, Казань, Издательство ООО «КПГ», 2013.
6. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
7. Бурцев В.П., Совместный бег и рассеивание в соревнованиях по ориентированию, Москва: Академпринт, 2008.
8. Воронов Ю.С., Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании, учебное пособие, Смоленск: Смоленский государственный институт физической культуры, 1998.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
10. Иванов Е., Дистанция длиной в жизнь, Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
11. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
12. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Константинов Ю.С., Программы «Спортивное ориентирование» Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
14. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
15. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Лосев А.С., Тренировка ориентировщиков-разрядников, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
17. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Москва, «Астрель», 2003.
18. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
19. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М., Как провести соревнования, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
20. Нурмиаа В, Спортивное ориентирование, Москва: ФСО России, 1997.
21. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А., Подготовка спортсменов-ориентировщиков, Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
22. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978.
23. Путенихин В.П., Спортивное ориентирование бегом. Психофизика мастерства: Секреты подготовки в вопросах и ответах. – Уфа: Информреклама, 2015.
24. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «ФиС», 1978.
25. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
26. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
27. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва:

Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015.

29. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.
- 30.

Для учащихся

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

КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Календарный учебный график 1 года обучения (4 часа в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Нагрузка часов в неделю		4 часа			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0									
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	4	4	0	1		1	1	1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	4	4	0		1			1	1			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	2	2	0	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. Краеведение. Охрана природы	6	6	0	1			1	1		1	1	1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	102	0	102									
2.1.	Общая физическая подготовка	30	0	30	2	2	3	4	4	4	4	4	3
2.2.	Специальная физическая подготовка	16	0	16	1	2	2	2	2	2	2	2	1
2.3.	Технико-тактическая подготовка	16	0	16	1	2	2	3	3	1	2	1	1
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности	16	0	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	8	0	8		2		2		2			2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	0	16	4		2		2		4		4
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	6	0	6									
3.1.	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	0	2	1					1			
3.2.	Врачебный контроль состояния здоровья	4	0	4		2						2	

4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6									
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6			2			2		2	
5.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	0	4									
5.1.	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию	4	0	4								2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		144	26	118	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Календарный учебный график 2 года обучения (6 часов в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Г	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0									
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	4	4	0	1	1	1		1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	4	4	0		1	1		1	1			
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	4	4	0	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	3	3	0	1			1				1	
1.8.	Краеведение. Охрана природы	3	3			1	1					1	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	174	0	174									
2.1.	Общая физическая подготовка	70	0	70	6	6	8	9	9	6	8	9	9
2.2.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	2	2	4	6	4	4	4	2	2
2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	2	3	2	4	4	5	4	3	3
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности	16	0	16	3	3	2		2		2	2	2
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	2	2		2		2	2		2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	0	16	4		2		2	2	2	2	2

3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	6	0	6									
3.1.	Педагогический контроль	2	0	2		1						1	
3.2.	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	0	2			1		1				
3.3.	Врачебный контроль состояния здоровья	2	0	2		1						1	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6									
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6			2		2				2
5.	Промежуточная или итоговая аттестация	4	0	4									
5.1.	Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию	4	0	4								2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		216	26	190	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график 3 года обучения (6 часов в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Г	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0									
1.1.	Вводное занятие. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми, России	2	2	0	1	1							
1.2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	4	4	0	1	1	1		1				
1.3.	Основы техники и тактики ориентирования	4	4	0		1	1		1	1			
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	4	4	0	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	3	3	0	1			1				1	
1.8.	Краеведение. Охрана природы	3	3			1	1					1	
2.	Практическая подготовка (всего часов)	174	0	174									
2.1.	Общая физическая подготовка	70	0	70	6	6	8	9	9	6	8	9	9
2.2.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	2	2	4	6	4	4	4	2	2

2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	2	3	2	4	4	5	4	3	3
2.4.	Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности	16	0	16	3	3	2		2		2	2	2
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	2	2		2		2	2		2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	0	16	4		2		2	2	2	2	2
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	6	0	6									
3.1.	Педагогический контроль	2	0	2		1						1	
3.2.	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	0	2				1		1			
3.3.	Врачебный контроль состояния здоровья	2	0	2		1						1	
4.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6									
4.1.	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6			2			2			2
5.	Итоговая аттестация	4	0	4									
5.1.	Контрольные тесты и нормативы. Контрольные дистанции по ориентированию	4	0	4								2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		216	26	190	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график 4 года обучения (6 часов в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Нагрузка часов в неделю	6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0									
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	4	4	0	1	1				1			1
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	4	4	0	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 судейской и инструкторской подготовки	4	4	0	1		1				1		1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	168	0	168									
2.1.	Общая физическая подготовка	60	0	60	6	7	7	7	7	6	6	7	7
2.2.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	1	2	2	9	4	8	3	1	4
2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	6	4	1	3	4	4	4	4	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	12	0	12		2	2	2			2	2	2
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16		2	2	2	2	2	2	2	2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	0	16	4		2		2		4	2	2
2.7.	Судейская и инструкторская практика	4	0	4	1		1				1		1
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8									
3.1.	Контроль теоретических знаний. Наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями и учителями по вопросам воспитания	4	0	4		1		1		1			1

	и обучения												
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			2		2				2
6.	Промежуточная аттестация	4	0	4									
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4								2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		216	26	190	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график 5 года обучения (6 часов в неделю)

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Нагрузка часов в неделю		6 часов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка (всего часов)	26	26	0									
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	4	4	0	1	1				1			1
1.4.	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	4	4	0	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 судейской и инструкторской подготовки	4	4	0	1		1				1		1
2.	Практическая подготовка (всего часов)	168	0	168									
2.1.	Общая физическая подготовка	60	0	60	6	7	7	7	7	6	6	7	7

2.2.	Специальная физическая подготовка	30	0	30	1	2	2	9	4	8	3	1	4
2.3.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	6	4	1	3	4	4	4	4	
2.4.	Топографическая подготовка. Составление схем-планов местности и корректировка спортивных карт	12	0	12		2	2	2			2	2	2
2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16		2	2	2	2	2	2	2	2
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	0	16	4		2		2		4	2	2
2.7.	Судейская и инструкторская практика	4	0	4	1		1				1		1
3.	Педагогический контроль. Углубленное медицинское обследование	8	0	8									
3.1.	Контроль теоретических знаний. 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			2		2				2
6.	Итоговая аттестация	4	0	4									
6.1.	Контрольные тесты и дистанции по ориентированию	4	0	4								2	2
ВСЕГО ЧАСОВ		216	26	190	24	24	24	24	24	24	24	24	24

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование» для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Спортивное ориентирование - это вид спорта, в котором:

- А. участники определяют стороны горизонта по солнцу и звездам
- Б. участники пробегают дистанцию по стадиону с картой
- В. участники пробегают дистанцию на местности с картой и компасом

2. На спортивной карте не обозначают:

- А. направление на север
- Б. масштаб и сечение рельефа
- В. линию горизонта

3. Что не правильно? Спортсмены - ориентировщики передвигаются по дистанции:

- А. на лыжах
- Б. на коньках
- В. бегом

4. Какой прибор используют для определения сторон горизонта в спортивном ориентировании:

- А. секундомер
- Б. шагомер
- В. компас

5. Стрелочка на карте указывает направление на:

- А. запад
- Б. юг
- В. север

6. Угол между направлением на север и заданный предмет на местности называют:

- А. азимутом
- Б. прямым
- В. ориентиром

7. Объекты местности обозначаются на спортивных картах при помощи:

- А. стрелочек
- Б. условных знаков
- В. кружочков

8. Участник соревнований по спортивному ориентированию делает отметку на контрольном пункте (КП):

- А. в карточке участника
- Б. на призме КП
- В. в протоколе прохождения у контролера
- Г. на станции

9. После пересечения финишной черты на соревнованиях необходимо:

- А. сдать судьям компас
- Б. сдать судьям карту и карточку участника
- В. сдать судьям схему маршрута

10. Контрольный пункт (КП) на местности оборудуют специальными средствами для отметки. Это может быть:

- А. мел
- Б. карандаш
- В. булавка
- Г. компостер
- Д. станция

Правильные ответы к тесту:

1.В 2.В 3.Б 4.В 5.В 6.А 7.Б 8.А,Г 9.Б 10.Б, Г, Д

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовлетворительно

**Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование»
для групп начальной подготовки 2 года обучения**

1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в Республике Коми:

- А. 40 лет Б. менее 40 лет В. Более 40 лет

2. В какой стране были проведены первые официальные соревнования по спортивному ориентированию:

- А. Швеция Б. Норвегия В. Финляндия

3. В каком виде ориентирования участник проходит контрольные пункты произвольно:

- А. в заданном направлении
Б. по выбору
В. На маркированной трассе

4. Что не входит в экипировку ориентировщика:

- А. компас Б. чип В. рюкзак

5. Какой цвет не используется при рисовке спортивных карт:

- А. черный Б. синий В. красный

6. Какой из названных условных знаков относится к рельефу:

- А. тропа Б. овраг В. болото

7. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

- А. в 1см 1км Б. в 1см 100м В. в 1см 10м

8. Исключите лишнюю деталь, не входящую в устройство компаса:

- А. циферблат Б. магнитная стрелка В. колба

9. Каким способом можно сориентировать карту на местности:

- А. по ветру Б. по окружающим объектам В. по линейке

10. Участник, стартовавший на соревнованиях по спортивному ориентированию, в случае не прохождения дистанции должен:

- А. выйти на ближайшую дорогу и идти по направлению к населенному пункту
Б. подойти к тренеру, не пройдя через финиш
В. пройти через финиш, отметившись у судьи

Правильные ответы к тесту:

- 1. В 2. Б 3. Б 4. В 5. В 6. Б 7. Б 8. А 9. Б 10. В**

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовлетворительно

**Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование»
для групп начальной подготовки 3 года обучения**

- 1. Сколько лет развивается спортивное ориентирование в России:**
А. 50 лет Б. менее 50 лет В. более 50 лет
- 2. В каком из видов соревнований по спортивному ориентированию участник не несет очки в командный зачет:**
А. лично-командные Б. личные В. командные
- 3. Спортивные карты относятся к следующей категории карт:**
А. крупномасштабные Б. мелкомасштабные В. среднемасштабные
- 4. Каким будет расстояние на местности, если на спортивной карте масштаба 1:15000 длина перегона от старта до 1 КП равна 3.2см.**
А. 300м. Б. 450м. В. 480м.
- 5. С помощью каких условных знаков нельзя сориентировать карту по сторонам горизонта:**
А. вышка Б. тропинка В. микро-ямка
- 6. К площадным ориентирам относятся:**
А. болота и поля Б. заборы и канавы В. микрообъекты
- 7. Определите высоту холма, если на карте с сечением рельефа 2.5 метра он обозначен пятью горизонталями:**
А. 7,5м Б. 10 м В. 12,5м
- 8. В каком случае на соревнованиях участника не снимают:**
А. потеря карты Б. потеря компаса В. потеря чипа (карточки)
- 9. С помощью какого прибора нельзя определить стороны горизонта:**
А. часы Б. курвиметр В. компас
- 10. На дистанции по выбору с общим стартом слабо подготовленный технически спортсмен пробежал всю дистанцию за более подготовленным, а на финише обогнал и стал победителем. В данном случае главный судья соревнований:**
А. присуждает 1 место Б. снимает с дистанции В. делает устное замечание за неспортивное поведение

Правильные ответы к тесту:

1.В 2. Б 3. А 4. В 5. Б 6. А 7.В 8. Б 9. Б 10. А

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп начальной подготовки 1 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (3 ответа)

- А - пеший туризм.
- Б - водный туризм.
- В - конный туризм.
- Г - лыжный туризм.
- Д - мототуризм.
- Ж - горный.

2. Бивак-это...? (дай определение).

- А — вид развлечений в лесу.
- Б - место, подготовленное для ночлега и отдыха.
- В - туристический узел.

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А - на северо-запад.
- Б - на юго-запад.
- В - на юго-восток.
- Г-на юг.

4. Чтобы идти в поход необходимо... ? (1 ответ)

- А — быть ловким, смелым.
- Б - знать карту и стороны горизонта.
- В - уметь готовить.
- Г - учиться на отлично.
- Д - уметь плавать.

5. Какой из ниже перечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А - палатка
- Б - котелок.
- В - лыжи и ботинки.
- Г - рюкзак.

Правильные ответы: 1-А, Б, Г; 2-Б; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп начальной подготовки 2 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

1. *Бивак-это ... (дать определение).*
2. *К личному снаряжению относится.*
А - спальник. Б - котелок. В - аптечка.
3. *К групповому снаряжению относится.* А - рюкзак. Б - топор. В - ледоруб. Г - лыжи.
4. *Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:*
А - 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха.
Б - 45мин. ходьбы, 15 мин. отдыха.
В - 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха.
5. *Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)*
6. *К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:*
А 1:1500 Б 1:15000 В 1:150000

Правильные ответы: 1 -место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, водный; 6 -В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Туризм»
для групп начальной подготовки 3 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

1. **Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:**
А. пеший В. горный С. лыжный Д. конный
2. **Что из снаряжения туриста является групповым:**
А. палатка В. спальник С. рюкзак Д. коврик
3. **К личному снаряжению туриста не относится:**
А. кеды В. ложка С. котелок Д. штормовка
4. **Собираясь в поход, необходимо взять с собой:**
А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту
(исключите ненужную вещь)
5. **Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?**
А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут
6. **Костер нельзя разжигать:**
А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере
7. **Какую воду можно употреблять в походе:**
А. речную В. озерную С. кипяченную. Д. талую
8. **Для разжигания костра в походе нельзя использовать:**
А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. береста
9. **В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:**
А. перекопать землю и засыпать песком
В. снять дерн и по окончании похода положить на место
С. окопать место костра

Правильные ответы: 1.Д 2.А 3.С 4.В 5.В 6.С 7.С 8.В 9.В

Оценка знаний: 81- 100% правильных ответов – отлично,
66-80% - хорошо, 50-65%– удовл.

**Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»
для групп начальной подготовки 1 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

Выберите один правильный ответ

1. При передвижении к месту занятий (к полигону) идти следует:

- А. Идти следует под счет.
- Б. Каждый идет, как хочет
- В. Организованно всем вместе под руководством тренера

2. Проезжую часть можно переходить:

- А. Только по пешеходному переходу
- Б. Где хочешь
- В. Только на красный свет.

3. Кроны деревьев пышнее с:

- А. Северной стороны
- Б. Южной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

4. Пологая сторона муравейников находится с:

- А. Южной стороны
- Б. Северной стороны
- В. Западной стороны
- Г. Восточной стороны

5. Во время движения на лыжах по спуску следует держаться:

- А. Центра лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Правой стороны лыжни

6. В случае необходимости экстренного падения во время спуска с горы, падать следует:

- А. Присесть и упасть назад, отводя палки остриями назад.
- Б. Упасть вперед, выдвигая руки вперед.
- В. Упасть на бок.

7. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Забором.
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)

Правильные ответы: 1. В; 2. А; 3. Б; 4. А; 5. В; 6. А; 7. В.

ОЦЕНКИ

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

**Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»
для групп начальной подготовки 2 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

Выберите один правильный ответ

1. В случае потери ориентировки необходимо:

- А. Идти в любом направлении только прямо.
- Б. Остановиться и подумать где возможно можешь находиться, затем сделать контрольное движение в каком-либо направлении.
- В. Кричать, как можно громче может кто-нибудь услышит.

2. Просеки в лесу в основном идут:

- А. С севера на юг
- Б. С запада на восток
- В. С северо-запада на юго-восток

3. Если не видно всего спуска, то двигаться за спустившимся с горы на лыжах следует:

- А. Сразу не останавливаясь
- Б. Подождать и потом начинать движение
- В. Спускаться с особой осторожностью лесенкой

4. При подъеме в гору на лыжах следует держаться:

- А. Правой стороны лыжни
- Б.левой стороны лыжни
- В. Центра лыжни

5. Правила по технике безопасности действуют в следующих местах:

- А. Только на тренировках.
- Б. Только на соревнованиях.
- В. Везде.

6. Одежда туриста должна быть:

- А. Парадная (белый верх, черный низ).
- Б. Нейлоновая, легкая, удобная, прочная.
- В. Подойдет обычный спортивный костюм.

7. Обувь туриста должна быть:

- А. Легкой, с тонкой подошвой.
- Б. Резиновой, чтобы не промокали ноги.
- В. Удобной, предохраняющей от различных повреждений, с крепкой подошвой.

8. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- Б. рядом с дорогой по лесу
- В. посередине дороги
- Г. слева, навстречу транспорту

Правильные ответы: 1. Б; 2. А, Б; 3. Б; 4. А; 5. В; 6. В; 7. В; 8. Г.

ОЦЕНКИ

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

**Тестовые вопросы по теме «Техника безопасности»
для групп начальной подготовки 3 года обучения
по программе «Спортивное ориентирование»**

Выберите один правильный ответ

1. При проведении соревнований по спортивному ориентированию в технической информации следует указывать наличие опасных мест:

- А. Да
- Б. Нет
- В. Нужно только на республиканских соревнованиях

2. Если соревнования проходят вблизи больших автодорог, то следует дистанцию спланировать так чтобы:

А. Все участники могли пересечь дорогу, где им выгодней. Б. Все должны пересечь в указанном маркированном месте на карте.

3. При подготовке дистанции следует установить предупреждающие знаки, только:

- А. Перед опасными спусками
- Б. На каждом спуске
- В. На каждом подъеме

4. При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен:

- А. Ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы)
- Б. Ничем не ограничен.
- В. Ограничен забором.

5. Контролеры КП, находящиеся в районе соревнований, вправе указать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш:

- А. Только младшим возрастным группам
- Б. Нет
- В. Да.

6. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, угрожающих безопасности участников, отменить проведение соревнований может:

- А. Главный секретарь соревнований
- Б. Главный судья соревнований
- В. Комендант соревнований

7. При проведении соревнований вблизи опасных объектов следует:

- А. Ограничить данные объекты от участников на местности.
- Б. Сообщить об опасности на дистанции, но не говорить о какой.
- В. Ограничить данные объекты от участников на местности и на карте обозначить запрещенный для бега район.

Правильные ответы: 1. А; 2. Б; 3. А; 4. А; 5. В; 6. Б; 7. В.

ОЦЕНКИ

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

План воспитательной работы
(2 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	в течение года

	досуговых мероприятий с привлечением родителей	
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
Модуль «Профилактика»		
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

3 год обучения

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	Проведение конкурса рисунков «Моя малая Родина!»	Любовь к малой Родине, познание культуры, истории и народных традиций народа коми	март - апрель
3.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	Чувство патриотизма, глубокого уважения и благодарности воинам, павшим в ВОВ, сохранение истории великих сражений и побед	апрель
4.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	апрель
5.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	Возрождение и укрепление семейных традиций	15 мая
6.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	Создание условий для вовлечения детей в творческую и социально-значимую деятельность	20 ноября

7.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	Воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	29 ноября
8.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»		декабрь
9.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года
10.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Профилактика злоупотребления ПАВ и пропаганда здорового образа жизни	в течение года
11.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года
12.	День отца 23 июня	Укрепление института семьи и семейных ценностей	23.06

4 год 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: Изготовление открытки для педагога « Мой любимый педагог»	октябрь
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 «Всей 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 «Профориентация»		
3.4	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми.	Декабрь
4.2	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся.	в течение года
4. 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 спортивному ориентированию и спортивному туризму	Ноябрь, январь, март.
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период
5. 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	май

	услуг	
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
6. *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: - 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»;	в течение года
7.4	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом - беседа «Где нас подстерегает опасность?»; «Безопасность в твоих руках!»;	3 сентября

5 год обучения

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки
Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программ»		
1.1	Мероприятия, посвященные Дню знаний: онлайн фотовыставка «Как я провёл лето»	Сентябрь
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - поздравление ветеранов педагогического труда	Октябрь
1.3	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: - фотовыставка «С папой в поход!»	Октябрь
1.4	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу	Октябрь
1.5	Мероприятия, посвященные Дню народного единства: - конкурс на знание символики России;	Ноябрь
1.6	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс «Лучшая мама на свете!»;	Ноябрь
1.7	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады: - просмотр художественных фильмов «Ленинград»	Январь
1.8	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: час интересных сообщений «Наши деды – кузнецы победы»	Февраль
1.9	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: - игры и эстафеты на свежем воздухе;	Март
1.10	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики: - Информационный час «Ю.А. Гагарин- человек легенда»;	Апрель
1.11	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - поход посвященный Победе в ВОВ	Май
Модуль «Ключевые дела»		
2.1	Трудовое мероприятие – подготовка лесного полигона	Сентябрь
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию «Первый старт»	Сентябрь
2.3	Поход на т\б Озёл	Октябрь
2.4	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
2.5	Первенства Республики Коми по спортивному ориентированию	Октябрь, Декабрь, Январь, Февраль, Май
2.6	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	Май
Модуль «Профорентация»		
3.1	Семинары - «Юный судья по спортивному ориентированию».	в течение года
3.2	Беседы в объединениях на темы: «Кем я буду когда вырасту?», «Все профессии хороши выбирай на вкус»	в течение года
3.3	Встречи с известными и выдающимися спортсменами, людьми Республики Коми, совместные тренировки и мероприятия.	в течение года
3.4	Сотрудничество с Коми региональной общественной организацией «Федерация спортивного ориентирования Республики Коми»	в течение года
3.5	Сотрудничество с организациями физкультурно-спортивной направленности, молодежными общественными объединениями и клубами Республики Коми	в течение года

Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»		
4.1	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
4.2	Экскурсии на природу, в музеи с. Выльгорта, г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года
4.3	Учебно-тренировочные сборы по по спортивному ориентированию.	в течение года
Модуль «Работа с родителями»		
5.1	Родительские собрания: «Организация образовательной деятельности на учебный год, планы и мероприятия» «Подготовка зимнему лыжному сезону, соревнования в зимнем периоде» Организация в летний период, походов, сборов и детских оздоровительных лагерей «Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы, планы на летний период»	Сентябрь Ноябрь Май
5.2	Анкетирование родителей «Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении»	май
5.3	Организация совместных мероприятий: Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок» День туризма Поход выходного дня Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос» День матери День «Защитника Отечества» День «Победы в ВОВ»	В течение года
5.4	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	В течение года
5.5	Информационная и просветительская работа: Беседа в социальных сетях «ВКонтакте», Telegram. Разработка буклетов по технике безопасности, памяток о необходимом списке вещей в походы, на соревнованиях, методической продукции «Комплекса упражнений по ОФП в домашних условиях» Оформление информационных и тематических стендов -«Календаря мероприятий на год», «Календаря соревнований на год»	В течение года
Модуль «Профилактика»		
6.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Профилактическое мероприятие «Дети – Дорога - Безопасность»; - Уроки безопасности «Лето без происшествий»; - Тематические беседы «Пешеход на улице», «Внимание дорога!».	в течение года
6.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Акция «Быть здоровым- это стильно!» - игры на свежем воздухе;	в течение года

	<ul style="list-style-type: none"> - походы; - День здоровья. Флешмоб «Зарядка»; 	
6.3	<p>Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктажи безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию; инструктаж по правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте, инструктаж по пожарной безопасности; - Игра «Безопасный интернет». 	в течение года

Рекомендуемый перечень учебных сборов

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
	Тренировочный этап	Оптимальное число участников
Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям, Чемпионатам, Первенствам, Спартакиадам, Кубкам России и СЗФО России	14	Определяется учреждением
Тренировочные сборы по подготовке к официальным республиканским соревнованиям, Кубкам, Первенствам, Чемпионатам Республики Коми	14	
Тренировочные сборы по ОФП и СФП	14	Не менее 70% от состава группы
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	Участники соревнований
Тренировочные 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)	3 год (количество стартов)	4 год (количество стартов)	5 год (количество стартов)
Контрольные	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4
Отборочные	-	2-3	2-3	3-4	3-4
Основные	-	-	2-3	3-5	4-6

План построения тренировочных нагрузок

Показатель подготовки	Периоды подготовки												За уч. год -	За год -
	Переходный и Подготовительный			Зимний соревновательный				Переходный и подготовительный		Летний соревновательный (УТС, ДОЛ)				
месяцы	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг		
Трен, дней	12	12	14	14	12	12	14	12	14	14	14	14	116	162
Тренировок	12	12	14	14	12	12	14	12	14	14	14	14	116	162
Бег, км I зона	30	30	15	15	15	15	15	10	20	20	30	30	165	245
II зона	30	30	10	10	10	10	10	10	15	25	30	30	135	220
III зона	30	30	5	5	5	5	5	8	5	10	20	30	98	158
IV зона	14	12	-	-	-	-	-	2	-	5	8	16	28	57
СБУ, км	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	14	20
Всего бега	110	110	30	30	30	30	30	30	40	60	90	110	440	700
Льжи, км I зона	-	-	70	60	60	40	40	10	-	-	-	-	280	280
II зона	-	-	60	65	70	50	50	5	-	-	-	-	300	300
III зона	-	-	10	12	16	26	26	5	-	-	-	-	95	95
IV зона	-	-	-	3	4	4	4	-	-	-	-	-	15	15
Всего лыж.подг	-	-	140	140	140	120	120	20	-	-	-	-	680	680
Общий объём, км	110	110	170	170	170	150	150	50	40	60	90	110	1120	1380

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	Кол-во
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

Приложение 10

Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед.изм.	Расчетная единица
1	Компас	1	на учащегося
2	Картографический материал	2	на учащегося
3	Лыжи гоночные	1	на учащегося
4	Крепления лыжные	1	на учащегося
5	Ботинки лыжные	1	на учащегося
6	Палки для лыжных гонок	1	на учащегося
7	Планшет для ориентирования	1	на учащегося
8	Лыжероллеры	1	на учащегося
9	шлем	1	на учащегося
10	Чехол для лыж	1	на учащегося
11	Комбинезон для лыжных гонок	1	на учащегося
12	Костюм тренировочный зимний	1	на учащегося
13	Шапка лыжная	1	на учащегося
14	Перчатки лыжные	1	на учащегося
15	Носки простые (или утепленные)	2	на учащегося
16	Туфли беговые для спортивного ориентирования	1	на учащегося
17	Кроссовки	1	на учащегося
18	Костюм тренировочный летний	1	на учащегося
19	Фонарь налобный	1	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 поясице.
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.

Интернет-ресурсы

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	ССЫЛКА	ПРИМЕЧАНИЕ
Спортивное ориентирование		
Тестометрика	https://testometrika.com/for-children/	Онлайн тесты для детей и школьников
Федерация СО Республики Коми	https://orient.vkomi.ru/	
Симуляторы в ориентировании	https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators	Статья
Контрольные тесты	https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie	Данное задание предназначено для контроля знаний учащихся спортивных школ отделения «Спортивное ориентирование» (40 вопросов)
Викторина	https://konstruktortestov.ru/test-17731	Онлайн-викторина по спортивному ориентированию, состоящая из 12 вопросов.
Симулятор спортивного ориентирования	Ski-o-mapmemory	Маршруты, развивает память, похоже на эллипс
Тренажеры на развитие памяти	https://mozgotren.ru/trening/trenagors/pamyaty	Онлайн-тренажеры
Тренажеры на развитие внимания	https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie	Онлайн-тренажеры
Онлайн-игра-путешествие «Люби и знай свой Коми край»		
Знакомство с музыкальными инструментами коми народа	https://www.youtube.com/watch?v=ОАuoyojktes&featu	
Музыка Пармы	https://learningapps.org/display?v=pmnbuvdx220	
Города Республики Коми	https://p.testix.me/0f9699a473/929a0f3783/	
Картофан по-коми	https://etreniki.ru/9GJQYV1QR8	
Говорим по-коми	https://learningapps.org/display?v=p79nnxnjc20	
Особенности национальной охоты	https://learningapps.org/display?v=pewmgduqc20	
Герб Республики Коми	https://learningapps.org/display?v=pzso22wra20	
Знаешь ли ты города Республики Коми?	https://etreniki.ru/4DFD1FFD27	

Города и районы Республики Коми	https://learningapps.org/display?v=p4b2a7gf520	
По страницам Красной книги Республики Коми	https://learningapps.org/display?v=p2kd25rda20	
Перевёртыши: города республики	https://etreniki.ru/QZ3ZV6G83F	
«Интересно в Коми»		
Тест №1. Интересное о Республике Коми.	https://forms.gle/k35J9V7Gite6jLb48	Предания Коми края. Легенды, приметы, места
Тест №2. Интересное о Республике Коми	https://forms.gle/fZj7AMg4AGJ7nNTG6	Литература, народная мудрость, обряды
Тест №3. Интересное о Республике Коми	https://forms.gle/tPUTqiP4UkcTxAgH9	
Достопримечательности г. Сыктывкара		
Контрольный пункт 1	https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=0d8fe661ab5c&view=iframe	Нужно собрать пазлы и соотнести полученную картинку с местом на карте правильно
Контрольный пункт 2	https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=128034f16a11&view=iframe	
Контрольный пункт 3	https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2ae95f9f6d14&view=iframe	
Контрольный пункт 4	https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=032619c76c8b&view=iframe	
Итоги	внесите в Гугл тест.	
РАЗНОЕ		
Легенды и условные знаки	https://o-rostov.ru/o_legends.html	
Спортивные карты Сыктывкара	https://orient.vkomi.ru/karty/	В разделе «карты» федерации СО РК карты Динамо, РЛК им. РП Сметаниной
Уроки ориентирования	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015 .	Методическое пособие, электронное, обучение ориентированию, варианты проведения занятий
10 подвижных игр для детей всего мира	https://zen.yandex.ru/media/id/5ce53401a77c0800b350dc9a/10-interesnyh-podvijnyh-igr-dlia-detei-so-vsego-mira-5e67696e4059ac0c9104d5ea	Предложен перечень игр с описанием
Литература по СО	https://rufso.ru/literatura/	На сайте федерации СО России представлены: методическая литература, литература для начинающих, историческая, спортивная картография, информация

Компьютерные игры по спортивному ориентированию	«Orienteering 2.0» «O-Puzzle» Orienteering Maps Puzzle Game https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php	Приложение представляет собой необычную игру памяти. Вам нужно найти верную пару картинка условного знака и его словесное описание. Головоломки Сайт любителей спортивного ориентирования
Обучение спортивному ориентированию	http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2	ФСО Кировской области. Раздел «НОВИЧКУ». Видео-уроки по спортивному ориентированию
Правила дорожного движения »	https://m.potehechas.ru/tests/pdd_test_10-mobile.shtml	Бесплатные онлайн тесты по ПДД с ответами
Изображение рельефа на топографических картах	https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAjYcgbE	видеоурок
Тест на знание истории Великой Отечественной войны	https://rb.ru/test/63/	Онлай -тест
Полководцы Великой Отечественной войны	https://obrazovaka.ru/test/polkovodcy-velikoy-otechestvennoy-voyny.html	Онлайн-тест
Первая помощь при ожогах	https://www.youtube.com/watch?v=AJh5ilcq24I	Видеоролик
Первая помощь при ожогах	https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshhi-pri-ozhogah	статья
Пожарная безопасность	http://www.pojarnayabezopasnost.ru	статья
Кроссворд о своей Родине (РФ)	https://learningapps.org/display?v=p7vv6c78320	Онлайн кроссворд патриотической направленности
Страны – соседи Российской Федерации	https://learningapps.org/display?v=pn4jyh76c20	Онлайн игра патриотической направленности
Здоровый образ жизни	https://learningapps.org/4321691	Упражнение пазл (поговорки для малышей)
Подготовка к походу		
Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий	http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003	Один из разделов доклада
Список снаряжения для похода	https://propohody.com/gear-list/	Статья
Как спланировать и подготовиться к походу в горы	https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodu-kornienko.html	Статья

Правила передвижения в походе. Преодоление препятствий	https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/	Статья
Личное снаряжение и уход за ним	https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html	Онлайн-презентация
Личное и групповое снаряжение туриста	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-grupповое-snaryazhenie-turista	Статья
Инструкторская и судейская практика	https://studopedia.info/9-74903.html	Статья

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
1.	Тяга верхнего блока широким хватом. 2. 3. 4. 5. 6.	<p>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;</p> <p>Не следует тянуть за счет инерции, отклонения корпуса назад, и подтягивания рукоятки к верху спины рывком;</p> <p>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;</p> <p>Лучше избегать варианта, когда вес слишком тяжелый, и человек буквально «подбрасывается» вверх;</p> <p>Забрасывание локтей назад позволяет развить исключительно задний пучок дельтовидной мышцы, но не широчайшие и не ромбовидные;</p> <p>«Горб», то есть округление спины в грудном отделе, может привести к травме в плечевом суставе, и снятию нагрузки с целевых мышц</p>
	Тяга верхнего блока к груди средним обратным хватом 2. 3.	<p>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;</p> <p>Технически неверно – тянуть исключительно бицепсами, как бы выводя спину из спектра работы. Со стороны выглядит, как будто атлет дергает рукоять руками и приводит ее к плечам за счет сгибания рук в локтевом суставе;</p> <p>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.</p>
4.	Тяга верхнего блока к груди параллельным хватом 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	<p>Тяга за счет одних бицепсов к макушке, без отклонения корпуса назад;</p> <p>Рывки руками, и резкие наклоны корпуса назад, работа за счет инерции;</p> <p>Скручивание корпусом вперед, «доводка прессом»;</p> <p>Огромные веса, и героическая тяга их всем корпусом;</p> <p>Разведение локтей в стороны, ведущее к травмам плеча и смещению нагрузки на бицепсы;</p> <p>«Избыточное сгибание» руки в запястье смещает нагрузку на предплечья;</p> <p>Удержание рукояти на пальцах также смещает нагрузку в предплечья;</p> <p>Нельзя тянуть рукоятку к бедрам, тогда работать будут только руки, и то в неправильной, анатомически неестественной плоскости.</p>

4) Тренажер «Тяга горизонтального блока»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1.	Тяга горизонтального блока	<p>1. Работы как в гребном тренажере. Некоторые атлеты толкаются ногами в педали блочного тренажера, и умудряются разгибать и сгибать их в коленях, ерзая 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;</p> <p>2. 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;</p> <p>3. «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;</p> <p>4. 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;</p> <p>5. 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.</p>

5) Тренажер «Скамья наклонная и прямая»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1	Жим гантелей лежа на прямой скамье	<p>1. во время сета ноги и корпус тела должны находиться в статическом положении, поэтому максимально зафиксируйте их;</p> <p>2. 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;</p> <p>3. на первых занятиях работайте с легким весом и, только проработав правильную технику, переходите к более серьезным</p>

		<p>нагрузкам;</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. не ударяйте гантели друг об друга в верхней фазе движения; 5. выполняйте работу со снарядом плавно, прочувствуйте мышцу; 6. выжимайте вес одновременно, следите за синхронностью движений; 7. амплитуда движений должна быть полная — таким образом, вы сможете наиболее качественно проработать грудные мышцы; 8. не отрывайте бедра от скамьи. Сильный прогиб в «мостик» может привести к травмам поясничного отдела тела позвоночника.
2	Жим гантелей лежа на наклонной скамье	<p>Не стоит брать слишком большой вес, потому что это приведет к непровольным рывкам во время работы, что является нежелательной ошибкой. Да и стабилизировать снаряды с большим весом гораздо сложнее. Вы можете просто уронить их.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 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. 3. 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. 4. Делать жим головой вниз без фиксации ног – значит рисковать получить травму. 5. Движения рук должны быть медленными и без рывков. Правильная техника – залог успеха в любом упражнении.

6) Тренажер «Жим штанги лёжа»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1	Жим штанги лёжа	<p>1. Неправильная постановка локтей Выполняя жим лежа, 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 лежа, 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.</p> <p>2. Отбив штанги Отбив штанги о грудь в нижней точке жима лежа 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.</p>

3. Неправильное положение лопаток

Для правильного выполнения жима лежа недостаточно просто лежать и поднимать вес. Вы должны прочно зафиксировать свое тело, чтобы максимально придерживаться биомеханических параметров техники жима лежа 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.

4. Самостоятельный съём штанги со стоек

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.

5. Быстрое начало

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.

6. Не использование ног

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.

7. Ослабленные запястья

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.

8. Выгибание в мостик

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.

9. Отрыв головы от скамьи

В жиме лежа нет ничего такого, ради чего вам нужно было бы

		<p>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>10. Неполная амплитуда движения</p> <p>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 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.</p>

1) Тренажер «Приседания со штангой»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1	Приседания со штангой.	<p>1. Неправильный хват</p> <p>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.</p> <p>2. Неверное положение грифа</p> <p>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.</p> <p>3. Лишние шаги</p> <p>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.</p> <p>4. Позиция ног</p> <p>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.</p> <p>5. Положение головы</p> <p>Опускание головы вниз автоматически округляет спину,</p>

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. 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.

7. Наклон вперед при приседаниях

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.

8. Движение коленей

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.

9. Сведение или разведение коленей при подъеме

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.

10. Чрезмерно быстрый подъем бедер

Нельзя поднимать таз слишком быстро при вставании. Чтобы не завалиться вперед движение таза и туловища вверх должно происходить одновременно.

11. Приседания в неполной амплитуде

Приседания по глубине делятся на два типа: лифтерские глубокие седы;

бодибилдерские полуприседы с тазом выше уровня колен.

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.

12. Слишком ранний выдох

		<p>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	<p>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.</p> <p>Это изолированное упражнение на бицепс, в нём работают только предплечья. Остальное тело не участвует: нет рывков, раскачки и других лишних движений.</p>
	2. Подъёмы на бицепс на лавке	<p>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.</p>
	3. Концентрированные подъёмы на бицепс	<p>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.</p> <p>Выполните подъём гантели. Верните руку в исходное положение и повторите.</p>
	Развитие трицепса 1. Разгибания на трицепс с опорой на лавку	<p>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.</p>
	2. Разгибания на трицепс в наклоне	<p>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.</p>
	3. Жим гантели из-за головы	<p>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.</p>
	Прокачка плечей 1. Жим гантелей стоя	<p>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.</p>
	2. Разведение гантелей	<p>Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы не перегружать суставы.</p>

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	Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь

	гантелями	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	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	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	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	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 ягодичцы, 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	Лягте на пол, выпрямите ноги. В правую руку возьмите гантель и поднимите перед собой, левую руку вытяните в сторону. 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. 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.
	2. «Дровосек» с гантелью	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. Выполните равное количество подходов в обе стороны.
	3. Русские скручивания с гантелей	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.

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. <i>Выпады</i>	Опускайтесь в выпад, касайтесь коленом пола. Следите, чтобы колени не выходили за носки. Руки держите перед собой или на поясе.
	3. <i>Баланс на одной ноге</i>	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. <i>Выпад на одной ноге</i>	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. <i>Мост на одной ноге</i>	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.
	<i>15. 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.
	<i>16. 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.
	<i>17. 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.
	<i>18. 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.
	<i>19. 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.
	<i>20. 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.
	<i>21. 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.
	<i>22. 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.
	<i>23. 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.
	<i>24. 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>		
	<i>25. 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.Седкыркеш-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.Седкыркеш, 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 самостраховки.
- 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 прыгать 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 прыгать 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 (оббегает) 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!



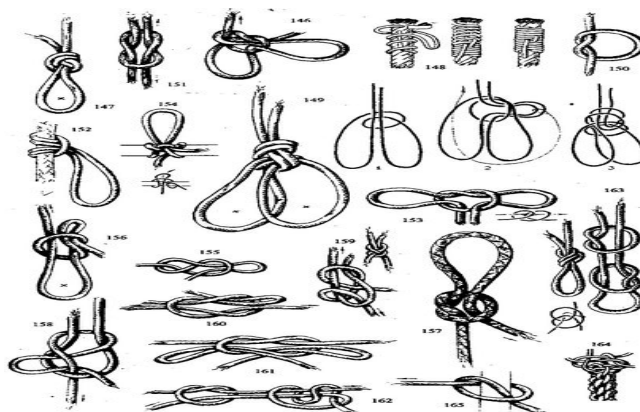
Этап № 8. «Усложненные параллельные перила»

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.