

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №01
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №01
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Движение к высшему мастерству»
Общефизическая и специальная подготовка**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Бурчак Николай Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Движение к высшему мастерству. Общефизическая и специальная подготовка**» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №696 «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»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- «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.

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. Данная программа составлена на основе типовой программы спортивной подготовки «Спортивное ориентирование» (под редакцией докторов педагогических наук В.С. Близнавской и А.Ю. Близнавского, заслуженных тренеров России С.В. Худик и А.А. Худик, 2018 г.) адаптированной к требованиям дополнительных общеразвивающих программ ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

Актуальность программы. Данная программа необходима для реализации потенциальных возможностей одарённых учащихся, у которых сформирована внутренняя мотивация для достижения высоких спортивных результатов. Программа позволяет развить индивидуальные способности путем подбора эффективных современных методик в подготовке лыжников ориентировщиков, оптимизировать сочетание общефизической и специальной подготовки с календарем соревнований по лыжному ориентированию, позволяющим набрать оптимальную форму к основным стартам сезона – ранговым соревнованиям Всероссийского уровня. Это позволит учащимся занять призовые места, отобраться в национальную сборную Российской Федерации и тем самым популяризировать развитие спортивного ориентирования в Республике Коми.

Новизна и отличительные особенности программы. Программа направлена на общефизическую и специальную подготовку, учитывающую индивидуальные функциональные возможности учащихся. На каждого учащегося составлены индивидуальные планы общефизической и специальной подготовки. Данная программа учитывает современные тенденции в постановке дистанций в лыжном ориентировании, требующих от спортсменов хорошей горнолыжной подготовки, умения преодолевать узкие подъемы «маятниковым» способом, скоростной выносливости. Реализация данной программы позволяет учащимся приблизить уровень лыжной подготовки спортсменов ориентировщиков до уровня подготовки членов сборной команды Республики Коми по лыжным гонкам. Все ранговые соревнования по лыжному ориентированию в Российской Федерации проходят на биатлонных стрельбищах или лыжных стадионах, поэтому в данной программе это учтено и основной упор делается на специализированную лыжную подготовку на сложнейших трассах Республиканского Лыжного Комплекса имени Р.П. Сметаниной.

Адресат программы – учащиеся 15-18 лет, прошедшие обучение по программам по виду спорта «спортивное ориентирование», состоящие в составе сборной команды в составе сборной команды Республики Коми и Российской Федерации, имеющих спортивную квалификацию не ниже 1-го спортивного разряда и показывающих стабильно высокие спортивные результаты и не имеющих медицинских противопоказаний.

Список учащихся утверждается тренерским советом ГАУ ДО РК «РЦДиМ».

Вид программы - продвинутая.

Уровень сложности программы – высокий, так как предъявляются высокие требования к результатам освоения программы, динамике роста показателей физической и спортивных показателей.

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 9 часов, итого часов в год 324, общее количество часов по программе 324 часов.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	3	9	324
Всего часов по программе:				324

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебные занятия с группой проводятся 3 дня в неделю, по утвержденному расписанию и индивидуальному плану. Допускается проведение двух занятий в день при условии, что между ними должен быть перерыв не менее 4-х часов (для восстановления функциональных показателей).

Формы организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные большей степенью практические занятия;

- учебные сборы, деятельность учащихся в рамках профильных смен и детских оздоровительных лагерей;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, акциях, викторинах в т.ч. патриотической направленности;
- походы, экскурсии;
- самостоятельные и индивидуальные, дистанционные занятия.

Учебные занятия строятся:

- теоретические - совершенствование специальных знаний по физической подготовке, особенностях организма, сохранения здоровья и т.д.;
- практические - для повышения уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- контрольные - для обеспечения оперативной текущей и итоговой информации о степени усвоения предлагаемого материала;
- индивидуально-групповые под контролем педагога.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия могут проводиться индивидуально-групповые, так и по индивидуальным планам подготовки, разработанные педагогом для каждого учащегося.

Рекомендуемый минимальный состав группы, программы продвинутого уровня уровня – 8 человек. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Материально-техническая база ГАУ ДО РК «РЦДиМ» позволяет проводить занятия комплексно: в спортзале, на скалодроме, в тренажерном зале, в актовом зале, в учебных кабинетах туризма и краеведения, в условиях природной среды: на базе «Лыжная», «Республиканском лыжном стадионе имени Р.П. Сметаниной». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;

Цель и задачи

Цель – повышение уровня общефизической спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей и перспективы учащихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выступать в составе сборной команды Республики Коми.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности: анализ предстоящих соревнований, состава соперников;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий;
- обучение методам и средствам восстановления организма учащихся.

Развивающие:

- способствовать объединению всех накопленных знаний и опыта достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности;
- повышать уровень функциональных систем учащихся, обеспечивающих высокий уровень физической и специальной тренированности;
- способствовать развитию умения управлять своим психическим состоянием в период учебной и соревновательной деятельности;

Воспитательные:

- воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению высоких спортивных разрядов;
- ориентирование на профессиональное самоопределение в области спорта;
- воспитание патриотизма, ценностного отношения к малой и большой Родине

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик	
Раздел 1. Введение		2	1	1	
1.1	Введение в предмет	2	1	1	
Раздел 2. Теоретическая подготовка		22	11	11	
2.1.	Восстановительные средства и мероприятия.	14	7	7	
2.2	Спортивное питание, его значение для организма.	4	2	2	
2.3	Спортивный режим, его значение для организма.	4	2	2	
Раздел 3. Практическая подготовка					
3.1.	Общая физическая подготовка	92	10	82	Входящий контроль, нормативы по ОФП
-	Упражнения в тренажерном зале	14	2	12	
-	Упражнение на скалодроме	7	1	6	
-	Упражнения в спортивном зале	11	1	10	
-	Упражнения на учебном полигоне	60	6	54	
3.2.	Специальная физическая подготовка	150	10	140	
-	Упражнения в тренажерном зале	65	5	60	
-	Упражнения на учебном полигоне	85	5	80	
3.3.	Участие в соревнованиях, контрольные старты (лыжи, роллеры, кросс)	40		40	Текущий контроль, контрольные соревнования
Раздел 4. Педагогический контроль.		4	2	2	Промежуточный контроль. Наблюдение.
Раздел 5. Восстановительные средства и мероприятия		4	0	4	
Раздел 6. Воспитательные и досуговые мероприятия		6	0	6	Промежуточный контроль Участие в КТД
Раздел 7. Промежуточная аттестация		4	2	2	Итоговый

				контроль. Тесты, нормативы по ОФП, контрольные дистанции
	Всего часов:	324	36	298

Содержание

Раздел 1. Введение.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

2.1. Восстановительные средства и мероприятия.

Теория. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Практика. Определение ЧСС после различных нагрузок. восстановительная тренировочная нагрузка, сочетание тренировочных средств разной направленности, введение специальных восстановительных микроциклов.

2.2. Спортивное питание, его значение для организма

Теория. Спортивные диеты. Витамины. Минералы. Белки, жиры и углеводы. Средства для укрепления суставов и связок. Препараты, повышающие уровень тестостерона. Побочные эффекты спортивного питания. рациональное питание спортсменов, которое влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований, снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

Практика. Опрос-беседа. Составление режима питания.

2.3. Спортивный режим, его значение для организма

Теория. Беседы об отношении к систематичности занятия, отношение к отдыху, отношение к восстановительным процедурам, отношение к питанию. Понятие «оздоровительной тренировки». Сочетание питания и тренировки.

Практика. Опрос-беседа. Регулярный контроль самочувствия учащегося, через наблюдение по внешнему виду, замеры ЧСС.

Раздел 3. Практическая подготовка

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

3.1. Общая физическая подготовка

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному значению на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Теория.

- техника выполнения общеразвивающих упражнений (на все группы мышц);
- техника выполнения упражнений со спортивным инвентарем и на спортивных снарядах;
- техника бега на спринтерские и стайерские дистанции;
- другие виды спорта.

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Занятия по скалолазанию: прохождение трассы на сложность, прохождение трассы на время.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

3.2. Специальная физическая подготовка

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

Теория.

- техника бега на пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности;
- значение развития быстроты, ловкости, прыгучести в подготовке спортсменов ориентировщиков высокого уровня;
- техника выполнения упражнений со штангой;
- особенности применения спортивных игр в специальной физической подготовке;

Практика.

Упражнения на развитие специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).. Многократное пробегание различных отрезков с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы. Стигание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса учащегося), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук.

Сжимание теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, флорбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений (игра в футбол в лесном массиве).

Роллерная подготовка, имитационная подготовка (бесснежный период)

Лыжная подготовка. Отработка подъема «маятником». Отработка разных техник коньковых ходов на лыжах в подъем, на равнине, по пересеченной местности. Горнолыжная подготовка: отработка спусков, поворотов на склонах по быстрой лыжне в лесу. Имитационная подготовка в снежный период

1. Упражнения на совершенствование специальной лыжной техники:

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование преодолению подъёмов скользящим и беговым шагом. Совершенствование торможению плугом, упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки. Упражнения на совершенствование спуска на склоне по узкой и мягкой лыжне. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием палками. Упражнения на совершенствование устойчивостью на скользящей опоре. Упражнения на совершенствование рациональным отталкиванием лыжами. Совершенствование подъема на склоне "маятником", одновременным стилем.

3.3. Участие в соревнованиях

Главным направлением этапа совершенствования спортивного мастерства является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Контрольные старты, контрольно-зачетные мероприятия по роллерной подготовке, кроссу и лыжам в процессе учебно-тренировочных занятий проводятся с целью закрепления навыков и выявления уровня подготовленности к основным стартам и официальным соревнованиям. В течение учебного года проводится тестирование знаний учащихся по темам программы.

Теория.

- способы обработки лыж;
- необходимая экипировка спортсмена ориентировщика для участия в соревнованиях;
- предстартовое состояние;

Практика. Участие в контрольных, отборочных, основных республиканских и республиканских соревнованиях и контрольных стартах.

Раздел 4. Педагогический контроль.

Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, что должно быть подкреплено справкой о допуске к занятиям от врача-педиатра, врача спортивной медицины или иного медицинского работника, имеющего данные полномочия.

Теория.

- влияние физических нагрузок на организм человека;
- укрепления здоровья посредством занятием спортивным ориентированием;

Практика. Выполнение контрольных нормативов

Раздел 5. Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления (рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение пауз отдыха, их продолжительности; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления; дни профилактического отдыха).

Психологические средства восстановления (создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение; психорегулирующая тренировка).

Медико-биологические средства восстановления (гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ (теплый, контрастный), теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; самомассаж.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Раздел 6. Воспитательные и досуговые мероприятия

Практические занятия. Проведение культурно-досуговых мероприятий, организация активного отдыха, встречи с интересными людьми, с ветеранами и мастерами спортивного

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

Меры безопасности

Меры по обеспечению безопасности участников непосредственно в процессе спортивных мероприятий определяются положениями (регламентами) о соответствующих официальных физкультурных и спортивных мероприятиях календарных планов местного, регионального и всероссийского уровней. Ответственность за нарушение правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований и спортивных мероприятий несут организаторы.

К занятиям по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности (пожарная, при занятиях в зале, при передвижении до места проведения занятий и соревнований), медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Они должны соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха, необходимые меры безопасности в целях сохранения своего здоровья. При этом вся ответственность по технике безопасности в условиях учебного процесса возлагается на педагога. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий. (Приложение 11).

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Контрольные упражнения для оценки общей, специальной физической подготовки представлены в диагностических материалах программы (Приложение 5).

Планируемые результаты

Предметные:

- имеют высокий уровень общей физической и специальной подготовки;
- знают и умеют проводить анализ соревновательной деятельности: анализ предстоящих соревнований, состава соперников;
- имеют навык профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий;
- знают и умеют использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Развивающие:

- умеют проводить анализ и разбор выступления на отборочных соревнованиях, причины ошибок и пути их устранения;
- умеют использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве.
- способны объединить все накопленные знания и опыт для достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности;
- умеют контролировать свое состояние вовремя соревнований и учебной деятельности;

Личностные:

- имеют мотивацию на совершенствование спортивного мастерства и достижения высоких результатов;
- проявляют гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
- имеют представление о профессиях, в которых можно применить знания и умения, полученные в спортивном ориентировании;

Основные результаты освоения программы

Основными показателями выполнения программы являются:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья учащихся

№ п/п	Ф.И.О	Планируемый результат выполнения программы			
		Лыжная гонка рез.	Выполнение спортивного разряда	Результат на региональных и всероссийских соревнованиях	Отбор
1.	Артеев Никита	10 км- 29-30 мин.	КМС - (ориент.) выполнение 1 разряд -лыжи выполнение	1-3 место СЗФО; 15-20 место всероссийские	Сборная РК юниоры
2.	Антоновский Андрей	10 км- 25-26 мин.	КМС - (ориент.) подтверждение 1 разряд -лыжи подтверждение	1-3 место СЗФО; 10-20 место Первенство России	Сборная России (кандидат) юниоры
3.	Бурчак Алексей	10 км- 22-23 мин.	МС - (ориент.) подтверждение КМС разряд – лыжи выполнение	3-6 место СЗФО; 1- 6 место	Сборная России юниоры

4.	Ботош Александра	5 км- 17-18 мин	1 - (ориент.) выполнение 1 разряд -лыжи выполнение	6-10 место СЗФО; 15-20 место всероссийские	Сборная РК юниорки
5.	Конаков Семен	10 км- 25-26 мин	МС - (ориент.) выполнение КМС -лыжи выполнение	3-6 место СЗФО; 3 - 10 место Первенство России	Сборная России (кандидат) юниоры
6.	Лотоцкая София	5 км- 14мин.00 сек- 14 мин.30сек	МС - (ориент.) подтверждение КМС разряд – лыжи выполнение	1- 6 место Первенство России	Сборная России юниорки
7.	Прошутинская София	5 км- 15 мин.30 сек- 16 мин.00	КМС - (ориент.) подтверждение 1 разряд -лыжи выполнение	1-3 место СЗФО; 10-20 место Первенство России	Сборная РК. девушки
7.	Фоминых Татьяна	5 км- 15 мин.30 сек- 16 мин.00	КМС - (ориент.) выполнение 1 разряд -лыжи выполнение	1-3 место СЗФО; 10-20 место Первенство России	Сборная РК. девушки

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 1

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.);
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Для проведения учебных занятий необходим комплект оборудования (учебный класс, оснащенный офисной техникой) и материалов, состоящий из: тиража спортивных карт учебно-тренировочных полигонов, призм контрольных пунктов, компостеров, наглядных пособий, картографических и дидактических материалов, канцелярских и хозяйственных принадлежностей.

Информационное обеспечение

- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеofilьмы, флэшкки 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.).

Формы аттестации/контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- *текущий контроль успеваемости* - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- *промежуточная аттестация* - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки *предметных результатов* используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы

Оценочные материалы.

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Проверка общего уровня подготовленности	Прохождение дистанции Тестирование на результат	Таблица нормативных требований Контрольные упражнения по ОФП-кросс, СФП-роллеры.	- определение уровня спортивной, техно-тактической подготовки на начало учебного года	Нормативные требования (Приложение 5) Тесты по ОФП и СФП <i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Входящая диагностика сентябрь
2	Проверка уровня скоростной подготовленности учащихся	Тест Соревнования	Контрольные упражнения по лыжным гонкам (свободный стиль). Спринт 3-5 км	- определение уровня спортивной подготовки.	Нормативные требования (Приложение 5) Тесты по ОФП и СФП <i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	Текущий контроль
	Проверка уровня скоростно-силовых качеств, выносливости учащихся	Соревнования	Закончить соответствующую дистанцию по лыжным гонкам 10-15 км	- определение уровня спортивной, техно-тактической подготовки	Нормативные требования (Приложение 5) Тесты по ОФП и СФП Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Промежуточная аттестация

Методические материалы

Основные формы учебного процесса с группой.

Организация учебного процесса имеет принципиальное значение для общей эффективности подготовки как отдельных учащихся, так и всей группы в целом. Основными формами осуществления подготовки лыжников-ориентировщиков являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению циклической нагрузки в разных средствах передвижения (лыжи, лыжероллеры, кросс, имитационные упражнения, ходьба);

-групповые и индивидуальные тренировочные занятия по выполнению ациклической нагрузки силовой и скоростно-силовой направленности по круговой системе;

-групповые и индивидуальные учебные занятия по выполнению комплексной нагрузки с картой реальной местности;

-групповые и индивидуальные учебные занятия по выполнению комплексной нагрузки с картой другой местности;

-групповые и индивидуальные учебные занятия по выполнению преимущественно технической нагрузки на искусственных полигонах;

-групповые и индивидуальные теоретические занятия в классе по совершенствованию технических навыков лыжного ориентирования;

-групповые и индивидуальные теоретические занятия в классе по совершенствованию технических навыков лыжного ориентирования и проведение анализа эффективности технических действий по результатам соревнований;

-работа по индивидуальным планам учащихся;

-групповые занятия по тестированию разных параметров подготовки (контрольные, тренировочные занятия);

-медико-восстановительные мероприятия;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-организация инструкторской и судейской практики по виду спорта.

Все формы учебного процесса наиболее эффективно применяются при организации учебных сборов. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов занятий и контроля в общую педагогическую структуру годичного плана подготовки.

Расписание учебных занятий программы по месту постоянного проживания составляется по представлению педагога в целях установления благоприятного режима учебных занятий, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных школах, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Всесторонняя подготовка включает несколько разделов.

Общая физическая подготовка (ОФП) лыжника-ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие учащегося, включая основные физические качества—силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика на растягивание всех групп мышц, упражнения на гибкость и координацию, силовые упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание и пр.

Задачи специальной физической подготовки (СФП) для лыжных дисциплин спортивного ориентирования заключаются в совершенствовании физических качеств, специфичных для этого вида спорта: специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости лыжника, координационных способностей для движения по специфичным лыжням разной градации и преодоления нестандартных для лыжного спорта спусков и подъемов.

Средствами СФП являются: лыжная подготовка на разных местностях; лыже роллерная подготовка с применением разной модификации коньковой техники; кросс по пересеченной местности на учебных и соревновательных трассах с ориентированием; беговые, прыжковые и

специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц лыжника-ориентировщика.

С технической подготовкой (ТП) непосредственно связаны показатели технического мастерства в лыжном ориентировании. Техническое мастерство—это владение теми приемами, которые используются для решения задач лыжного ориентирования в процессе соревновательной деятельности. Техника и тактика лыжного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением учащегося. Поэтому помимо работы в процессе выполнения циклической нагрузки на местности данное направление подготовки предполагает проведение ряда практических занятий в учебном классе, который должен быть специально оснащен.

В целом тактика ориентирования—это совокупность рациональных действий учащегося, направленных на достижение наивысшего индивидуального результата в соревнованиях. Тактически правильно мыслить и действовать—значит решать задачи ориентирования в кратчайший срок, с наименьшей затратой сил и с учетом меняющейся обстановки в соревнованиях.

Психологическая подготовка—это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Для лыжного ориентирования это направление подготовки приобретает особую значимость, так как спортсмен должен в процессе соревновательной деятельности постоянно реагировать на всевозможные стрессовые ситуации: ошибки на дистанции, некорректность карты, лишние лыжни-подрезки, встречный ход с другими участниками соревнований и др.

Медико-восстановительные мероприятия обязательны в круглогодичном учебном процессе, так как влияние учебных и соревновательных нагрузок на организм учащегося может вызвать негативные реакции и без определенных в такие периоды восстановительных процедур не возможно далее эффективно продолжать спортивную карьеру. К тому же, возможные спортивные травмы или заболевания общего характера тоже требуют определенной реабилитации организма занимающихся.

Безусловно, все эти разделы подготовки учащихся направлены на достижение главной цели—рост результативности при участии в соревнованиях вида спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности, ее минимальный и предельный объемы

В соревновательной деятельности выделены три категории стартов: контрольные, отборочные, основные. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности учащихся. На них тестируется эффективность прошедшего этапа учебного процесса по отдельным направлениям подготовки и в комплексе. По итогам контрольных соревнований по мере необходимости могут вноситься изменения в индивидуальный план подготовки учащегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так специально организованные контрольные старты в группах подготовки. По результатам отборочных соревнований учащиеся комплектуются в составы спортивных делегаций для участия в соревнованиях межрегионального, всероссийского, или международного уровня.

Планируемые показатели насыщенности соревновательной деятельностью годового спортивного цикла по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования

	Виды спортивных соревнований по целям	Соревнования в соответствии Республиканского и Российского календарей на ноябрь 2023г. по апрель 2024г.			Всего кол-во стартов
		Республиканские (месяцы)	Региональные (месяцы)	Всероссийские (месяцы)	
1	Контрольные	(11)		(11,01)	
2	Отборочные	(12,01)		(12,)	

3	Основные	(02,03)	(01)	(12,02,03)	
	Всего:	5x2=10	1x3=3	6x3=18	31

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Часть соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования для учащихся становится одновременно и отборочными, и основными.

Участие в любых соревнованиях должно планироваться таким образом, чтобы они соответствовали задачам, поставленным учащемуся на текущем этапе многолетней спортивной тренировки. Предельный объем соревновательной деятельности для учащихся индивидуален – это участие во всех соревнованиях официальных календарных планов республиканского регионального, всероссийского уровней, на которые он допускается по возрасту и квалификации, а также в отборочных стартах к ним. Сюда же включаются методически обоснованные и необходимые для эффективной подготовки контрольные старты.

Учебные сборы являются наилучшей возможностью для соблюдения профессионального спортивного режима учебной работы. Направленность, содержание и продолжительность учебных сборов зависит от уровня мастерства его участников, а также целей и соответствующих задач для выполнения программы учебных сборов. График проведения учебных сборов разрабатывается и утверждается на календарный год. Затраты на проведение этих спортивных мероприятий обосновывается исходя из необходимых бытовых условий и потребности эксплуатации спортивных сооружений – лыжных и лыже-роллерных трасс, полигонов для лыжного ориентирования, тренажерных залов, специальных помещений для подготовки спортивного инвентаря, необходимых восстановительных мероприятий.

План учебных сборов утверждает директор Учреждения.

Структура годичного цикла подготовки

Цикл подготовки (учебный год) по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования делится на три периода: переходный, подготовительный, соревновательный. Наименование каждого микроцикла, состоящего из 7 дней и включающего 6-8 учебных занятий, указывает на основную целевую его направленность.

Втягивающий – постепенный переход на другой режим учебной работы. Это может быть увеличение объема циклической нагрузки, или повышение среднего показателя высокоинтенсивной доли нагрузки, или включение новых средств подготовки.

Развивающий – развитие основных физических качеств и технико-тактических навыков подготовки. Прежде всего направлен на повышение уровня специальной выносливости лыжника-ориентировщика. Вторая цель – повышение средней скорости ориентирования на 1 км технической дистанции.

Структура годичного цикла для лыжных дисциплин спортивного ориентирования

Месяцы года								
4	5	9	10	11	12	1	2	3
Периоды круглогодичной подготовки								
Переходный			Подготовительный			Соревновательный		
Перечень микроциклов в каждом периоде по основной направленности подготовки								
1. Лечебно-терапевтический; 2. Реабилитационный; 3. Восстановительный; 4. Поддерживающий			1. Втягивающий; 2. Поддерживающий; 3. Развивающий; 4. Контрольный; 5. Силовой; 6. Скоростно-силовой; 7. Восстановительный			1. Подводящий; 2. Соревновательный; 3. Развивающий; 4. Контрольный; 5. Скоростно-силовой; 6. Поддерживающий; 7. Восстановительный		

Поддерживающий – удержание достигнутого уровня подготовленности. Проводится преимущественно с применением учебных средств с картами реальной местности.

Контрольный – тестирование разных сторон подготовленности с проведением сравнительного анализа с аналогичным периодом прошлого спортивного сезона, а также с предыдущими микроциклами текущего сезона.

Соревновательный – непосредственно связан с календарными планами вида спорта ЕКП РФ и КП Республики Коми. Основная цель – реализация проведенного периода подготовки в наивысших текущих результатах.

Подводящий – применяется перед разными соревновательными микроциклами и учитывает в своем построении моделирование предстоящих технических условий местности: рельеф, насыщенность лыжной сети, градацию лыжней и качество их подготовки, погодные условия, состояние снежного покрова.

Силовой – направлен на повышение силовых способностей необходимых мышечных групп лыжника-ориентировщика. Силовые блоки нагрузки применяются практически в каждом учебном занятии всего микроцикла.

Скоростно-силовой – преследует целью качественное ступенчатое повышение скоростно-силовой выносливости. Большая часть силовой доли нагрузки проводится в высокоинтенсивном темпе.

Восстановительный – снижение нагрузки по всем показателям примерно на 50%. Не более одного учебного занятия в день, при необходимости применяются процедуры психологической разгрузки и физиотерапевтического восстановления.

Лечебно - терапевтический – полное медицинское обследование и по мере необходимости лечение до восстановления здоровья после завершения соревновательного сезона.

Реабилитационный – постепенный выход после лечения на основные показатели объемов работы, сугубо индивидуальный в зависимости от степени предварительной утраты специальной работоспособности из-за травмы или заболевания.

Микроциклы могут чередоваться в разной последовательности в зависимости от методической целесообразности, степени подготовленности разных показателей мастерства, календарного плана спортивных соревнований и годового плана мероприятий, времени года, долгосрочных прогнозов погодных условий.

Индивидуальные объемы нагрузок учащихся по ТТП подготовке

Лыжные дисциплины спортивного ориентирования относятся к циклическим лыжегоночным видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Их функциональная специфика – выраженная неравномерность лыжной гонки по дистанции в спортивном ориентировании – от максимального темпа на технически простых участках дистанции, до коротких, но полных остановок, при прохождении сложной части дистанции и выборе сложного пути движения. Поэтому одним из основных элементов повышения тактико-технической подготовленности на данном этапе, является регулярное участие учащихся в ранговых соревнованиях. При этом индивидуальные планы учитывают многокомпонентную структуру тактико-технической подготовки в лыжном ориентировании. Даются также процентные соотношения общего объема циклической нагрузки и высокоинтенсивной соревновательной нагрузки работы с картой по месяцам, которая значительно увеличивается в соревновательный период е самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки,

Воспитательная работа

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

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

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

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

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении №6

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

Работа с родителями

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

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

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении 7.

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. Приложение № 8.

Список литературы

Алешин, В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Дистанции в лыжном ориентировании : монография / В.М Алешин, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, В.С. Близневская, А.А. Шихов ; Воронеж: ИПЦ ВТУ, 2009. – 240с.

1. Близневская, В.С. Тренировка лыжников-ориентировщиков летом/
2. В.С. Близневская. – Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2001. – 189 с.
3. Близневская, В.С. «Маятниковый» необходимый в лыжном ориентированииход / В.С. Близневская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С.47–51.
4. Близневская, В.С. Лыжное ориентирование. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных спортсменов : монография / В.С. Близневская. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2006. – 268с.
5. Близневская, В.С. Формирование технического мастерства лыжников- ориентировщиков / В.С. Близневская// Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2006. – № 3. – С.35–41.
6. Близневская, В.С. Повышение эффективности техники лыжных ходов в подготовке лыжников-ориентировщиков / В.С. Близневская// Омский научный вестник. – 2006. – № 5 (39) – С.220–226.
7. Близневский, А.Ю. Основные показатели, определяющие результат в лыжном ориентировании, и влияющие на них технические параметры дистанции / А.Ю. Близневский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С.33–36.
8. Бутин, И.М. Лыжный спорт :учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/И.М.Бутин.–М.:Академия,2000.–368с.
9. Гурский, А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков: учеб.пособие для преподавателей, студ. ИФК, тренеров и спортсменов / А.В. Гурский, Л.В. Кобзева. – Смоленск: СГИФК, 1989. – 40 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина : учебник для вузов/
11. В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 479 с.
12. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только.../ В.Д.Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин.–М.:Физкультураиспорт,1988.–128с.
13. Кобзева, Л.Ф. Моделирование двигательной деятельности в лыжных гонках / Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский // Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании :сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С.46–62.
14. Константинов, Ю.С. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника / Ю.С. Константинов, Б.И. Огородников, В.Л. Елизаров, А.С. Лосев. – М.: ЦДЮиК, 2003. – 124с.
15. Корсаков, И.А. Наедине с памятью / И.А. Корсаков, И.К. Корсакова.–М.: Эйдос, 1993. – 80 с.
16. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп. – М.: Мир, 1993. – 240с.
17. Матюгин, И.Ю. Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И. Чакаберия.–М.: Эйдос, 1993. – 78 с.

Список учащихся по программе

№ п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Учебное заведение	Спортивная квалификация	Сборная команда
1	Артеев Никита Владимирович	25.02.05	МАОУ «Технический Лицей»	1 спортивный разряд	Сборная Республики Коми
2	Антоновский Андрей Алексеевич	15.02.06.	ГПОУ «САТ»	КМС	Сборная России
3	Ботош Александра Николаевна	16.11.05	МАОУ «СОШ №24»	1 спортивный разряд	Сборная Республика Коми
4	Бурчак Алексей Николаевич	20.05.05	МАОУ «СОШ №24»	МС	Сборная России
5	Конаков Семен Алексеевич	02.09.05	МАОУ «СОШ №24»	КМС	Кандидат в сборную России
6	Лотоцкая София Романовна	19.10.05	ГОУ РК «ФМЛИ»	МС	Сборная России
7.	Прошутинская София Павловна	25.08.08	МАОУ «СОШ №24»	КМС	Сборная Республики Коми
8.	Фоминых Татьяна Павловна	31.01.08	МАОУ «СОШ №35»	1 спортивный разряд	Сборная Республика Коми

Календарный учебный график

№	Тема	В	Теория	Прак	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	Раздел 1. Введение	2	1	1									
1. 1	Введение в предмет	2	1	1	2								
	Раздел 2. Теоретическая подготовка	22	11	11	6	9	8	12	8	8	6	11	4
2.1.	Восстановительные средства и мероприятия.	14	7	7		3						9	
2.1.	Основы спортивного питания	4	2	2		2	2						
2.2.	Основы спортивного режима	4	2	2	2	2							
	Раздел 3. Практическая подготовка												
3.1.	Общая физическая подготовка	92	10	82	8	14	6	10	12	12	8	11	4
-	Упражнения в тренажерном зале	14	2	12	4	4	4	2					
-	Упражнение на скалодроме	7	1	6								7	
-	Упражнения в спортивном зале	11	1	10		6						5	
-	Упражнения на учебном полигоне	60	6	54	4	4	2	8	12	12	4		4
3.2.	Специальная физическая подготовка	150	10	140									
-	Упражнения в тренажерном зале	65	5	60	6	6	8	8	8	8	8	8	5
-	Упражнения на учебном полигоне	85	5	80	18	18	10	18	21	21	20	18	18
3.3.	Участие в соревнованиях	40		40	4	4	4	6	6	6	6	2	2
	Раздел 4. Педагогический контроль.	8	4	2	2		4					4	
	Раздел 5. Восстановительные средства и мероприятия	4	4	0	4								
	Раздел 6. Воспитательные и досуговые мероприятия	6	6	0	6			2		2	2		
	Раздел 7. Итоговая аттестация	4	4	2	2							2	2
	ИТОГО:	324	36	298	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Годовой индивидуальный план ОФП Лотоцкой Софии Романовны

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	100	210	290	390	430	410	390	450	390	370	320	250	4000
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100
Кросс+ходьба км	100	180	150	140	140	130	330	40	30	30	20	40	1330
Лыжероллеры,к м	–	30	140	250	290	280	60	–	–	–	–	–	1050
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	410	360	340	300	210	1620
Интенсивный,%	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного учебного процесса (Лотоцкая С.Р.)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	30	140	250	290	280	60	–	–	–	–	–	1050
Лыжероллеры, стиль коньковый	30	90	150	175	165	40	–	–	–	–	–	650
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	40	80	90	90	15	–	–	–	–	–	315
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	10	20	25	25	5	–	–	–	–	–	85
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	410	360	340	300	210	1620
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	280	230	200	170	120	1000
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	90	100	100	95	65	450
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	40	30	40	35	25	170

Годовой индивидуальный план ОФП Ботош Александры Николаевны

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	100	180	260	350	390	360	350	410	350	330	280	210	3570
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100
Кросс+ходьба,км	100	150	120	140	140	130	290	40	30	30	20	40	1230
Лыжероллеры,км	–	30	140	210	250	230	60	–	–	–	–	–	920
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	370	320	300	260	170	1420
Интенсивный,%	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного учебного процесса
(Ботош АН)

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	30	140	250	290	280	60	–	–	–	–	–	1050
Лыжероллеры, стиль коньковый	30	90	150	175	165	40	–	–	–	–	–	650
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	40	80	90	90	15	–	–	–	–	–	315
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	10	20	25	25	5	–	–	–	–	–	85
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	410	360	340	300	210	1620
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	280	230	200	170	120	1000
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	90	100	100	95	65	450
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	40	30	40	35	25	170

Годовой индивидуальный план ОФП Прошутинской Софии Павловны

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	80	140	220	260	360	320	320	360	320	300	260	210	3150
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100
Кросс+ходьба, км	80	140	180	200	250	230	280	40	30	30	20	40	1520
Лыжероллеры, км	–	–	40	60	110	90	60	–	–	–	–	–	360
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	320	290	270	240	170	1290
Интенсивный, %	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного учебного процесса
Прошутинской С.П.

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	30	140	250	290	280	60	–	–	–	–	–	1050
Лыжероллеры, стиль коньковый	30	90	150	175	165	40	–	–	–	–	–	650
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	40	80	90	90	15	–	–	–	–	–	315
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	10	20	25	25	5	–	–	–	–	–	85
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	410	360	340	300	210	1620
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	280	230	200	170	120	1000
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	90	100	100	95	65	450
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	40	30	40	35	25	170

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	80	140	220	260	360	320	320	360	320	300	260	210	3150
ООЦН,%	2,50	5,25	7,25	9,75	10,75	10,25	9,75	11,25	9,75	9,25	8,00	6,25	100
Кросс+ходьба, км	80	140	180	200	250	230	280	40	30	30	20	40	1520
Лыжероллеры, км	–	–	40	60	110	90	60	–	–	–	–	–	360
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	320	290	270	240	170	1290
Интенсивный, %	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

**Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного учебного процесса
(Фоминых Татьяны)**

Объемы нагрузки (км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	30	140	250	290	280	60	–	–	–	–	–	1050
Лыжероллеры, стиль коньковый	30	90	150	175	165	40	–	–	–	–	–	650
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	40	80	90	90	15	–	–	–	–	–	315
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	10	20	25	25	5	–	–	–	–	–	85
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	410	360	340	300	210	1620
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	280	230	200	170	120	1000
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	90	100	100	95	65	450
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	40	30	40	35	25	170

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	130	280	390	530	590	550	520	620	530	490	440	330	5400
ООЦН,%	2,41	5,19	7,22	9,81	10,93	10,19	9,63	11,48	9,81	9,07	8,15	6,11	100
Кросс+ходьба, км	130	235	195	180	200	175	450	60	55	50	40	45	1815
Лыжероллеры, км	–	45	195	350	390	375	70	–	–	–	–	–	1425
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	560	475	440	400	285	2160
Интенсивный, %	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса (Бурчак Н.И.)

Объемы нагрузки(км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	45	195	350	390	375	70	–	–	–	–	–	1425
Лыжероллеры, стиль коньковый	45	120	195	225	210	45	–	–	–	–	–	840
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	60	125	130	130	15	–	–	–	–	–	460
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	15	30	35	35	10	–	–	–	–	–	125
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	560	475	440	400	285	2160
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	345	280	250	240	175	1290
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	160	150	140	120	80	650
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	55	45	50	40	30	220

Годовой индивидуальный план ОФП Конакова Семена Алексеевича

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	130	240	350	490	550	510	480	580	490	450	400	330	5000
ООЦН,%	2,41	5,19	7,22	9,81	10,93	10,19	9,63	11,48	9,81	9,07	8,15	6,11	100
Кросс+ходьба ,км	130	205	165	160	180	155	410	60	55	50	40	45	1660
Лыжероллеры ,км	–	35	185	330	370	355	70	–	–	–	–	–	1345
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	520	435	400	360	245	1960
Интенсивный, %	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса (Конаков СА)

Объемы нагрузки(км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	45	195	350	390	375	70	–	–	–	–	–	1425
Лыжероллеры, стиль коньковый	45	120	195	225	210	45	–	–	–	–	–	840
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	60	125	130	130	15	–	–	–	–	–	460
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	15	30	35	35	10	–	–	–	–	–	125
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	560	475	440	400	285	2160
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	345	280	250	240	175	1290
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	160	150	140	120	80	650
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	55	45	50	40	30	220

Годовой индивидуальный план ОФП Антоновского Андрея Алексеевича

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	130	230	340	480	510	490	460	560	490	440	390	270	4790
ООЦН,%	2,41	5,19	7,22	9,81	10,93	10,19	9,63	11,48	9,81	9,07	8,15	6,11	100
Кросс+ходьба, км	130	195	175	160	170	145	400	60	55	50	40	45	1625
Лыжероллеры, км	–	35	165	320	340	345	60	–	–	–	–	–	1265
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	500	435	390	350	225	1900
Интенсивный, %	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса (Антоновский АА)

Объемы нагрузки(км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	45	195	350	390	375	70	–	–	–	–	–	1425
Лыжероллеры, стиль коньковый	45	120	195	225	210	45	–	–	–	–	–	840
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	60	125	130	130	15	–	–	–	–	–	460
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	15	30	35	35	10	–	–	–	–	–	125
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	560	475	440	400	285	2160
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	345	280	250	240	175	1290
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	160	150	140	120	80	650
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	55	45	50	40	30	220

Показатели нагрузки	Пер.	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
ООЦН,км	130	230	340	480	510	490	460	560	490	440	390	270	4790
ООЦН,%	2,41	5,19	7,22	9,81	10,93	10,19	9,63	11,48	9,81	9,07	8,15	6,11	100
Кросс+ходьба, км	130	195	175	160	170	145	400	60	55	50	40	45	1625
Лыжероллеры, км	–	35	165	320	340	345	60	–	–	–	–	–	1265
Лыжи,км	–	–	–	–	–	–	–	500	435	390	350	225	1900
Интенсивный, %	8	8	12	16	18	18	14	16	19	20	19	12	

Объемы специализированной физической нагрузки круглогодичного тренировочного процесса (Артеев НВ)

Объемы нагрузки(км)	Подготовительный						Соревновательный					Всего
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	
Лыжероллеры, всего	45	195	350	390	375	70	–	–	–	–	–	1425
Лыжероллеры, стиль коньковый	45	120	195	225	210	45	–	–	–	–	–	840
Лыжероллеры, «маятниковый ход»	–	60	125	130	130	15	–	–	–	–	–	460
Лыжероллеры, ход одноврем/бесшажный	–	15	30	35	35	10	–	–	–	–	–	125
Лыжи, всего	–	–	–	–	–	–	560	475	440	400	285	2160
Лыжи, стиль коньковый	–	–	–	–	–	–	345	280	250	240	175	1290
Лыжи, «маятниковый ход»	–	–	–	–	–	–	160	150	140	120	80	650
Лыжи, ход одноврем/бесшажный	–	–	–	–	–	–	55	45	50	40	30	220

Примерные недельные циклы учебного процесса в периодах подготовки учащихсяПоддерживающий недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Кросс с шаговой и прыжковой имитацией в подъемы: 50% подъемов шаговой имитацией, 50% прыжковой в высокоинтенсивном темпе 2. Лыжероллерная подготовка: нагрузка равномерная, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом.
2	1. Силовая ациклическая с использованием специализированных тренажеров для лыжников 25–45 мин в среднем темп.
3	1. Лыжероллерная подготовка: нагрузка переменная–20 % в высокоинтенсивном темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным и скоростным трассам 2. Кроссовая технико-тактическая на отдельных коротких этапах дистанции кроссового ориентирования «лучи», спланированных из одной точки, нагрузка восстановительная
4	1. Кроссовая технико-тактическая на местности с преимущественным использованием при прохождении линейных ориентиров; силовая ациклическая с коррекцией техники выполнения упражнений на специализированных тренажерах лыжников 30–40 мин 2. Индивидуальный анализ технических ошибок на дистанциях лыжного ориентирования прошедшего сезона
5	1. Лыжероллерная подготовка: скоростно-силовая переменная нагрузка, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом, 20% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 10% объема коньковым лыжным ходом без палок; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам 2. Кроссовая подготовка с лыжными палками по кругу с шаговой имитацией в подъемы
6	1. Лыжероллерная подготовка: равномерная нагрузка с силовой частью, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом, 20% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 15% объема коньковым лыжным ходом без палок; 2. Кросс 30–40 мин, нагрузка восстановительная
ООЦН: девушки 95–110 км, юноши 120–140 км; высокоинтенсивной не менее 12%; ациклической силовой 0,5–1,5 ч; разминочная и заключительная части каждой циклической нагрузки	

Развивающий недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Лыжероллерная подготовка: нагрузка переменная–25% в высокоинтенсивном темпе, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам 2. Лыжероллерная подготовка: равномерная в среднем темпе, 25% объема «маятниковым» лыжным ходом, 25% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 20% объема коньковым лыжным ходом без палок
2	1. Лыжероллерная подготовка: нагрузка повторная 7–11 отрезков по 0,8–1,2 км в высокоинтенсивном темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам
3	1. Силовая ациклическая на тренажерах для лыжников 30–50 мин
4	1. Лыжероллерная подготовка: развивающая нагрузка по объему и интенсивности, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом, 20% объема одновременными лыжными ходами

	2.Силовая ациклическая 15–25мин в среднем темпе
5	1.Лыжероллерная подготовка: скоростно-силовая переменная нагрузка, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом, 30% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 15% объема коньковым лыжным ходом без палок; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам 2.Силовая ациклическая 40–60мин
6	1.Лыжероллерная подготовка: длительная нагрузка в среднем темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам 2.Кросс.
ООЦН: девушки 140–170км, юноши 170–190км; высокоинтенсивной не менее 20%; ациклической силовой 1–2,5ч; разминочная и заключительная части каждой циклической нагрузки	

Скоростно-силовой недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Лыжероллерная подготовка: нагрузка переменная–30% в высокоинтенсивном темпе, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом, 15% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 5% объема коньковым лыжным ходом без палок; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам 2.Лыжероллерная подготовка: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе; индивидуальный контроль лыжной техники по скоростным трассам
2	1.Лыжероллерная подготовка, скоростно-силовой блок по слабо пересеченному участку круга: нагрузка переменная–35% в высокоинтенсивном темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом, 60% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 20% объема коньковым лыжным ходом без палок 2.Кроссовая + силовая ациклическая с использованием специализированных тренажеров для лыжников 35 – 50 мин
3	1.Лыжероллерная подготовка: в среднем темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным лыжным трассам
4	1.Лыжероллерная подготовка, скоростно-силовой блок по среднепересеченному участку круга: нагрузка переменная–15% в высокоинтенсивном темпе, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом, 20% объема одновременным бесшажным лыжным ходом 2.Лыжероллерная подготовка:нагрузкавосстановительная;
5	1.Шаговая и прыжковая имитация лыжного хода с лыжными палками на одном подъеме, 20% в высокоинтенсивном темпе, спуск медленным бегом или шагом; скоростно-силовая на специализированных тренажерах лыжников для плечевого пояса, 5–7 подходов по 2–3мин в развивающем темпе
6	1.Лыжероллерная подготовка: длительная нагрузка в среднем темпе с силовым блоком (15% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 15% объема коньковым лыжным ходом без палок); индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам
ООЦН: девушки 100–120км, юноши 120–145км; высокоинтенсивной не менее 18%; ациклической силовой 1–2ч; разминочная и заключительная части каждой циклической нагрузки	

Контрольный недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка переменная–25% в высокоинтенсивном темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным и скоростным лыжным трассам
	2.Шаговая имитация лыжного хода с лыжными палками на одном подъеме с выполнением технико-тактических заданий, восстановительная нагрузка
2	1.Контрольная гонка по лыже роллерному фиксированному кругу 5–15км
	2.Лыжероллерная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов коньковым стилем и техники «маятникового» лыжного хода
3	1.Контрольный старт–кросс-спринт.
	2.Лыжероллерная подготовка: нагрузка равномерная, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом; силовая ациклическая 25–40мин
	3.Групповой и индивидуальный анализ техники лыжных ходов по штатным, скоростным и быстрым лыжным трассам по видео материалам, наблюдениям педагогов, результатам контрольных отсечек и сплит-таймов.
4	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе, индивидуальный контроль лыжной техники по скоростным трассам
5	1.Контрольный старт–кросс-лонг: после финиша экспресс-анализ по сплит-таймам
	2.Лыжероллерная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов коньковым стилем и техники «маятникового» лыжного хода
6	1.Контрольный скоростно-силовой тест на плечевой пояс по слабопересеченному участку лыже роллерного круга: 1,5–4км только одновременным бесшажным лыжным ходом
	2.Силовая ациклическая 30–50мин
ООЦН: девушки 75–85км, юноши 95–110км; высокоинтенсивной не менее 32%; ациклической силовой 1–1,5ч; При необходимости данные контрольные тесты могут быть заменены контрольными упражнениями	

Силовой недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка переменная–30% в высокоинтенсивном темпе, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом, 15% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 5% объема коньковым лыжным ходом без палок; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам
2	1.Шаговая и прыжковая имитация лыжного хода с лыжными палками на одном подъеме, 20% в высокоинтенсивном темпе, спуск медленным бегом или шагом
	2. Силовая ациклическая с использованием специализированных тренажеров для лыжников 45–60мин в среднем темпе
3	1..Лыжероллерная подготовка: нагрузка равномерная, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом; силовая ациклическая 25–40мин
4	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка в среднем темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом, 60% объема одновременным бесшажным и одношажным лыжными ходами.

	2.Кроссовая технико-тактическая по слабо пересеченному кругу, блок силовых упражнений на разные группы мышц по круговой системе, выполняется сериями, между которыми пробежка 0,2–0,3км
5	1.Кросс-поход с лыжными палками по сильно пересеченной местности: 5–6мин бега, 4–7мин ходьбы включая все подъемы шаговой имитацией лыжного хода с палками; силовая на специализированных тренажерах лыжников для плечевого пояса, 4–6 подходов по 1–2 мин в равномерном среднем темпе
6	1.Лыжероллерная подготовка: длительная нагрузка в среднем темпе с силовым блоком (15% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 15% объема коньковым лыжным ходом без палок); индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам 2.Кроссовая + силовая ациклическая с использованием специализированных тренажеров для лыжников 35–50мин
ООЦН: девушки 90–105км, юноши 105–120км; высокоинтенсивной не менее 12%; ациклической силовой 2,5–4ч;	

Восстановительный недельный цикл учебного процесса подготовительного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка переменная–15% в высокоинтенсивном темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным трассам
2	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка равномерная в среднем темпе с соблюдением всех правил движения по лыжероллерной трассе; индивидуальный контроль лыжной техники по скоростным трассам
3	1.Кроссовая по слабопересеченному кругу; блок силовых упражнений на разные группы мышц по круговой системе, выполняется сериями, между которыми пробежка 0,2–0,3км
4	1.Лыжероллерная подготовка на слабопересеченном участке круга: силовая нагрузка, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом, 30% объема одновременным бесшажным лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам
5	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка в среднем темпе, совершенствование техники лыжных ходов коньковым стилем и техники «маятникового» лыжного хода; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным, скоростным и быстрым лыжным трассам
6	1.Лыжероллерная подготовка: нагрузка в среднем темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам; кроссовая технико-тактическая индивидуальная
ООЦН: девушки 55–70км, юноши 70–90км; высокоинтенсивной не более 8%; ациклической силовой 0,5–1ч	

Развивающий недельный цикл учебного процесса соревновательного периода

Дни	Содержание учебного занятия
-----	-----------------------------

1	1.Лыжная подготовка по штатным трассам: нагрузка переменная - 25% в высокоинтенсивном темпе, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным трассам
	2.Лыжная подготовка по скоростным трассам: нагрузка равномерная, темп средний, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальный контроль лыжной техники по быстрым лыжным трассам
2	1.Лыжная подготовка на комплексном круге: нагрузка повторная 8–12 отрезков по 0,8–1,2км в высокоинтенсивном темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам
	2.Горнолыжная подготовка 15–30мин
3	1.Силовая ациклическая 30–50мин.
4	1.Лыжная подготовка на комплексном круге: развивающая нагрузка по объему и интенсивности, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом, 20% объема одновременными лыжными ходами;
	2.Лыжная подготовка по скоростным трассам: нагрузка восстановительная; индивидуальный контроль лыжной техники по скоростным трассам
5	1.Лыжная подготовка на комплексном круге: скоростно-силовая переменная нагрузка, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом, 30% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 15% объема коньковым лыжным ходом без палок; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам
	2.Силовая ациклическая 40–60мин
6	1.Лыжная подготовка по штатным трассам с планшетом: длительная нагрузка в среднем темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам
	2.Горнолыжная подготовка 25–40 мин
ООЦН: девушки 145–170км, юноши 170–200км; высокоинтенсивной не менее 20%; ациклической силовой 1–3ч;	

Скоростно-силовой недельный цикл учебного процесса соревновательного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1.Лыжная подготовка по скоростным и быстрым трассам: нагрузка переменная–30% в высокоинтенсивном темпе, 15% объема «маятниковым» лыжным ходом, 15% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 5% объема коньковым лыжным ходом без палок; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам
2	1.Лыжная подготовка, скоростно-силовой блок по слабопересеченному комплексному кругу: нагрузка переменная–35% в высокоинтенсивном темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом, 60% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 20% объема коньковым лыжным ходом без палок
	2.Силовая ациклическая 30–50мин
3	1.Лыжная подготовка по штатным трассам: в среднем темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным лыжным трассам
4	1.Лыжная подготовка, скоростно-силовой блок по среднепересеченному комплексному кругу: нагрузка переменная–15% в высокоинтенсивном темпе, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом, 20% объема одновременным бесшажным лыжным ходом
	2.Лыжная подготовка по штатным трассам: нагрузка восстановительная; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным трассам
5	1.Индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым лыжным трассам; горнолыжная подготовка 15–20мин

6	1. Лыжная подготовка по комплексному кругу: длительная нагрузка в среднем темпе с силовым блоком (15% объема одновременным бесшажным лыжным ходом, 15% объема коньковым лыжным ходом без палок); индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам
	2. Горнолыжная подготовка 20–35 мин
ООЦН: девушки 105–125км, юноши 125–150км; высокоинтенсивной не менее 18%; ациклической силовой 1–2ч;	

Контрольный недельный цикл учебного процесса соревновательного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Лыжная подготовка по штатному или комплексному лыжному кругу: нагрузка переменная–15% в высокоинтенсивном темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным и быстрым лыжным трассам
2	1. Контрольная лыжная гонка (свободный стиль) по фиксированному штатному или комплексному кругу 5–15км; 2. Лыжная подготовка по штатным или скоростным трассам: нагрузка восстановительная
3	1. Контрольный старт–спринт 3-5 км (свободный стиль); горнолыжная подготовка 15–30мин 2. Силовая ациклическая 25–40мин
4	1. Лыжная подготовка по штатным или скоростным трассам: нагрузка восстановительная. 2. Индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным и скоростным лыжным трассам
5	1. Лыжная подготовка с планшетом по штатным или скоростным трассам: нагрузка восстановительная
6	1. Контрольный скоростно-силовой тест на плечевой пояс по слабопересеченному комплексному кругу: 1,5–4км только одновременным бесшажным лыжным ходом. 2. Силовая ациклическая 30–50мин
ООЦН: девушки 80–90км, юноши 100–115км; высокоинтенсивной не менее 32%; ациклической силовой 1–1,5ч.	

Соревновательный недельный цикл учебного процесса соревновательного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1. Лыжная подготовка на комплексном круге: нагрузка повторная 6–7отрезков по 0,8–1,0км в высокоинтенсивном темпе 2. Лыжная подготовка: нагрузка равномерная
2	1. Лыжная подготовка по штатным или скоростным трассам: нагрузка восстановительная
3	1. Лыжная подготовка в форме старта Официальное выступление в соревнованиях по лыжным гонкам. 15 км.
4	1. Лыжная подготовка по скоростным трассам: нагрузка восстановительная
5	1. Лыжная подготовка по штатным: нагрузка восстановительная
6	1. Соревнования лыжная гонка 3-5 км .

	2.Лыжная или кроссовая подготовка 40–50мин, восстановительная
ООЦН: девушки 70–80км, юноши 90–105км; высокоинтенсивной не менее 37%.	

Восстановительный недельный цикл учебного процесса соревновательного периода

Дни	Содержание учебных занятий
1	1.Лыжная подготовка по штатным трассам: нагрузка переменная–15% в высокоинтенсивном темпе; индивидуальная коррекция лыжной техники по штатным трассам
2	1.Силовая ациклическая. Индивидуальная коррекция техники лыжного хода.
3	1.Лыжная подготовка на комплексном круге: в среднем темпе по быстрым трассам. .Горнолыжная подготовка 25–40 мин
4	1.Лыжная подготовка на слабопересеченном комплексном круге: силовая нагрузка, 30% объема «маятниковым» лыжным ходом, 30% объема одновременным бесшажным лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по быстрым трассам
5	1.Горнолыжная подготовка 25–40мин, силовая ациклическая 30–50мин
6	1.Лыжная подготовка по штатным и скоростным трассам: нагрузка в среднем темпе, 20% объема «маятниковым» лыжным ходом; индивидуальная коррекция лыжной техники по скоростным и быстрым лыжным трассам
ООЦН: девушки 55–70км, юноши 70–90км; высокоинтенсивной не более 8%; ациклической силовой 1–2ч;	

Диагностические материалы**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Оценка влияния физических качеств и технико-тактических способностей ориентирования на местности на результативность в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования
(влияние: 3 – значительное; 2 – среднее; 1 - незначительное)

Физические качества и телосложение		
1	Скоростные способности	3
2	Мышечная сила	2
3	Вестибулярная устойчивость	2
4	Выносливость	3
5	Гибкость	1
6	Координационные способности	2
7	Телосложение	2
Компоненты ведущей физической способности – специальной выносливости лыжника		
1	Скоростная выносливость	3
2	Скоростно-силовая выносливость	3
3	Силовая выносливость	2

Нормативы общей физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 10 с)
	Лыжные гонки, свободный стиль 10 км (не более 37 мин 50 с)	Лыжные гонки, свободный стиль 5 км (не более 24 мин 10 с)

Контрольные нормативы специальной подготовленности на беснежном этапе круглогодичного учебного процесса

Контрольные упражнения	Ведущий критерий подготовленности	Параметры упражнения и средняя скорость	
		юноши	девушки
1 Кросс по слабопересеченной местности (общий набор высоты 15–20 м)	Скоростная Выносливость	3–5 км (3:40 мин.с/км)	2–3 км (4:00 мин.с/км)
2 Кросс по среднепересеченной местности (общий набор высоты 30–45 м)	Скоростно-силовая выносливость	5–7 км (4:00 мин.с/км)	3–5 км (4:25 мин.с/км)
3 Лыжероллеры (марка Marwe 610)	Скоростная выносливость	1,5–2,5 км (2:45 мин.с/км)	1–1,5 км (3:15 мин.с/км)

4	Лыжероллеры (марка Marwe 610)	Скоростно- силовая выносливость	7–10 км (2:50 мин.с/км)	5–8 км (3:30 мин.с/км)
5	Ходьба в подъем (крутизна склона 40–45 %)	Силовая выносливость	7х300м (10:50мин.с/км)	5х300м (12:10 мин.с/км)

Контрольные нормативы специальной подготовленности
на снежном этапе круглогодичного учебного процесса

Контрольные упражнения		Ведущий критерий подготовленности	Параметры упражнения и средняя скорость	
			Юноши	Девушки
1	Лыжи по трассам для конькового стиля по слабопересеченной местности (общий набор высоты 15–20 м)	Скоростная выносливость	3–4 км (3:05 мин.с/км)	2–3 км (3:30 мин.с/км)
2	Лыжи по комплексному кругу (50% быстрой лыжной трассы + 50 % для конькового стиля) по среднепересеченной местности (общий набор высоты 15–20м)	Скоростно- силовая выносливость	4–5 км (3:25 мин.с/км)	3–4 км (3:55 мин.с/км)
Требуемый спортивный разряд по лыжным гонкам для перевода на следующий этап высшего спортивного мастерства: первый разряд				

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные исполнители
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-квест «Загадка природы».	сентябрь	Бурчак Н.И.
1.2	Мероприятия, посвященные Дню отца в России: Выставка фотографий «Самый лучший отец, дедушка»	октябрь	Бурчак Н.И.
1.3	Мероприятия, посвященные Дню учителя: Видео- презентация «Мой любимый педагог»	октябрь	Ответ : Ботош А.Н.
1.5	Мероприятия, посвященные Дню матери: Поздравительная видео презентация «Маме посвящается!»	ноябрь	Бурчак Н.И. Бурчак А.Н.
1.10	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: Квест-игра «Чудеса под Новый год»	декабрь	Лотоцкая С Прошутинская С
1.14	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: Ч ас интересных сообщений «Где служили наши папы».	февраль	Бурчак Н.И., приглашённые родители (папы, дедушки)
1.15	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню: Час интересных сообщений: «Моя мама лучшая».	март	Бурчак Н.И., приглашённые родители (мамы, бабушки)
1.18	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: Экскурсия и возложение цветов к памятнику воинам , погибшим во время ВОВ.	май	Родители, Бурчак Н.И.
1.19	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: Поход и фотовыставка «Всей семьей в поход»	май	Родители, Бурчак Н.И.
2. Модуль «Ключевые дела»			
2.4	Дни открытых дверей	Сентябрь	Бурчак Н.И.
2.6	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь	Бурчак Н.И.
2.10	Профильная смена по спортивному ориентированию «Школа босс»	Ноябрь Май	Бурчак Н.И.

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	Петров А.А.
2.12	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	май	Бурчак Н.И.
3. Модуль «Профорентация»			
3.4	Встречи с известными спортсменами, людьми Республики Коми.	Декабрь	Бурчак Н.И.
4. Модуль «Наставничество»			
4.2	Наставничество в период подготовки к конкурсам, походам, соревнованиям, сборам в целях развития образовательных компетенций учащихся.	в течение года	Бурчак Н.И., старшие спортсмены.
5. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
5.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	Сентябрь, апрель.	Бурчак Н.И.
5.4	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию	Ноябрь, январь, март.	Бурчак Н.И.
5.5	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Каникулярный период	Петров А.А.
6. Модуль «Работа с родителями»			
6.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май	Баскакова Н. В.
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	Бурчак Н.И.
6.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, детские оздоровительные организации	согласно УТП	Бурчак Н.И.
6.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки	май	Бурчак Н.И.

	качества предоставляемых образовательных услуг		
6.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	Петров А.А.
6.6	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям.	в течение года	Бурчак Н.И.
6.7	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»; - разработка памяток с целью просветительской деятельности с родителями;	в течение года	Бурчак Н.И.
6.8	Поощрение родителей за активное участие в совместной учебно-воспитательной деятельности Учреждения	май	Петров А.А.
7. *Модуль «Профилактика»			
7.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: Маршрут от базы до остановки и дома «Безопасная дорога домой» ;	в течение года	Бурчак Н.И.
7.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - игры на свежем воздухе; - походы;	в течение года	Бурчак Н.И.
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	Бурчак Н.И.
7.4	Мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом беседа «Где нас подстерегает опасность?»; «Безопасность в твоих руках!»;	3 сентября	Бурчак Н.И.

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организационное собрание. Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка. Разное.»	сентябрь
		« Подведение итогов за 1 полугодие. Телефон: за и против»	декабрь.
		«Взаимопонимание и взаимодействие педагога и семьи. Разное »	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Летняя подготовка»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	День здоровья	октябрь
		Многодневный поход	июнь, июль
		Участие во всероссийских массовых соревнованиях « Лыжня России», « Российский азимут»	февраль, май.
		День открытых дверей	октябрь , март
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Консультации, беседы: « Форма одежды во время занятий спортивным ориентированием»	сентябрь
		«Спортивное питание»	октябрь
		« Как мотивировать спортсмена на результат»	ноябрь
		«Физические нагрузки спортсмена. »	декабрь
		« Принципы отбора в сборные команды , основные рейтинговые старты в сезоне»	март.
« Критерии отборов на премиривании учащихся по итогам учебного года»			
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте» : Спортивный клуб « Парма»	в течение года
		Размещение памяток и буклетов в социальных сетях «ВКонтакте»: Спортивный клуб « Парма»	в течение года

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
	Раздел 1 Тема 1.2. Теоретическая подготовка	Папка: Теоретические тесты https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест
	Раздел 2 Тема 2.1 ОФП	Папка: ОФП https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Фото ВК
	Раздел 2 Тема 2.2 Специальная подготовка	Папка: Туристическая подготовка https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест
	Раздел 2 Тема 2.3 Техничо тактическая подготовка	Папка: ТТП: https://cloud.mail.ru/public/8NJv/mvQyfDKSx	Тест

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Контрольные пункты стандартные (кол+планка+призма+компостер)	штук	50
2	Контрольные пункты тренировочные (призмы стороной 15смX15см)	штук	100
3	Электронные станции	штук	30
4	Электронные чипы	штук	200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Тренажеры многофункциональные	штук	2
2	Беговые дорожки	штук	2
3	Колодки стартовые	штук	4
4	Лыжные тренажеры	штук	4
5	Электронный откатчик для тестирования лыж	штук	1
6	Велотренажеры	штук	2
7	Велостанки	штук	2
8	Насос для подкачки шин	штук	3
9	Комплект запасных частей для велосипеда	штук	10
10	Комплект лыжных мазей и парафинов для подготовки лыж	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Компьютеры (ноутбуки)	штук	6
4	Табло электронное	штук	1
3	Секундомеры электронные	штук	10
4	Принтеры-сканеры (МФУ) (цветные, ч/б), сканеры	штук	3
5	Спортивные навигаторы с функцией измерения ЧСС	штук	20
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Снегоходы	штук	2
2	Бензопилы	штук	2

Приложение 9

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

Перечень необходимой спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Совершенствования спортивного мастерства	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	штук	На занимающегося	1	2
2	Картографический материал	Комплект	На занимающегося	2	1
3	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки, крепления)	комплект	На занимающегося	2	1
4	Обувь для спортивного ориентирования (шиповки)	пар	На занимающегося	2	1
5	Комбинезон лыжный	штук	На занимающегося	2	2
6	Вело комбинезон или беговой комплект (рубашка, брюки, штитки)	штук	На занимающегося	2	1
7	Костюм тренировочный зимний	штук	На занимающегося	1	1
8	Костюм тренировочный летний	штук	На занимающегося	1	1
9	Перчатки лыжные	пар	На занимающегося	2	1
10	Шапка лыжная	штук	На занимающегося	1	1
11	Шиповки л/атлетические или вело туфли	пар	На занимающегося	1	2
12	Велосипед	штук	На занимающегося	1	2
13	Фонарь налобный	штук	На занимающегося	1	2
14	Чехол для лыж	шт.	На занимающегося	1	2
15	Планшет для ориентирования на лыжах на велосипеде	шт.	На занимающегося	2	1
16	Вело шлем	шт.	На занимающегося	1	1
17	Вело камера для горного велосипеда	комплект	На занимающегося	2	1
18	Вело покрышки для дождя	Комплект	На занимающегося	2	1
19	чехол для велосипеда и колес	шт.	На занимающегося	1	2
20	Сумка спортивная	шт.	На занимающегося	1	1
21	кроссовки	пар	На занимающегося	1	1
22	термобельё	шт.	На занимающегося	1	1
23	Носки простые	пар	На занимающегося	4	1

Программа лыжных дисциплин спортивного ориентирования видов соревнований
 всероссийского и межрегионального уровней ЕКП в течение календарного года

№	Название дисциплины	Возрастные группы
12	Лыжная гонка – эстафета – 2 человека	
Первенство России		
1	Лыжная гонка – спринт (до 30 мин.)	Юноши, девушки (до 18 лет);
2	Лыжная гонка – классика (35–60 мин.)	
3	Лыжная гонка – лонг (65–140 мин.)	
4	Лыжная гонка – многодневная	
5	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	
6	Лыжная гонка – общий старт (30–90 мин.)	
7	Лыжная гонка – маркированная трасса (25–90 мин.)	
8	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса 3 чел.	
9	Лыжная гонка – комбинация (20–90 мин.)	
Всероссийские соревнования		
1	Лыжная гонка – эстафета – маркированная трасса 3 чел.	Юноши, девушки (до 18 лет);
2	Лыжная гонка – комбинация (20–90 мин.)	
3	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	
4	Лыжная гонка – лонг (65–140 мин.)	
5	Лыжная гонка – классика (35–60 мин.)	
6	Лыжная гонка – маркированная трасса (25–90 мин.)	
7	Лыжная гонка – общий старт (30–90 мин.)	
9	Лыжная гонка – спринт (до 30 мин.)	
Первенства федеральных округов РФ		
1	Лыжная гонка – маркированная трасса (25–90 мин.)	Юноши, девушки (до 18 лет);
2	Лыжная гонка – классика (35–60 мин.)	
3	Лыжная гонка – эстафета – 3 чел.	

Меры безопасности при проведении занятий

Занятия по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования допускается проводить:

- в безветренную погоду при температуре не ниже -25°C ;
- при ветре менее 6 м/с – не ниже -20°C ;
- при ветре более 6 м/с – не ниже -15°C .

При проведении каждого тренировочного занятия педагог обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Проводить занятие от начала до полного его завершения (при отсутствии педагога группа к занятиям не допускается).
5. Обеспечивать организованный выход тренировочной группы из спортивного учреждения или места временного проживания в условиях проведения тренировочного мероприятия на выезде.
6. Контролировать время окончания занятия для каждого обучающегося индивидуально.
7. Следить за формой одежды (экипировкой) занимающихся, которая должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения, обморожений зимой, перегрева летом.
8. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи и в случае получения травмы учащимся без промедления оказать первую помощь.
9. Проводя учебное занятие или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до учащихся сведения о запрещенных для занятий районах, об опасных местах, экологической обстановке, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т. д.
10. Знать и доводить информацию до учащихся о границах полигона проведения учебных занятий или соревнований, указать ограничивающие район местности ориентиры.
11. Доводить до учащихся правила движения на конкретных спортивных объектах (лыжных и лыжероллерных трассах) в процессе совместных учебных занятий с другими видами спорта, во избежание столкновений и падений. При участии в учебном занятии учащийся обязан:
 1. Являться на учебные занятия без опоздания в дни и часы согласно учебного плана подготовки.
 2. На протяжении всего занятия не осуществлять никаких посторонних действий, кроме указанных в плане.
 3. В случае получения травмы в процессе учебного занятия незамедлительно сообщить педагогу и прекратить выполнение задания.
 4. В случае поломки используемого на занятии технического оборудования или личной экипировки, сообщить педагогу и не пытаться самостоятельно устранить неисправность, если это запрещено правилами эксплуатации технического оборудования.
 5. Бережно пользоваться полученным в учреждении спортивным инвентарем и экипировкой, спортивным оборудованием учреждения и соблюдать чистоту в помещениях

учреждения.

Наряду с этими правилами для обеспечения безопасности здоровья учащегося большую роль играет его спортивная экипировка. Спортивный гардероб не может включать только один комплект одежды, даже в одном сезоне, так как это не допускают разные погодные условия и режим регулярности занятий учащихся по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования. Для холодной погоды необходима одежда из тканей с теплозащитными свойствами. Эти свойства зависят от теплопроводности тканей, на которые влияет пористость. В толстых и пушистых тканях между волокнами имеется много пор, где задерживается воздух, являющийся плохим проводником тепла. Такие ткани обладают высокими теплозащитными свойствами. К примеру, пористость шерсти и фланели составляет 92 %. Хорошими теплозащитными свойствами обладают и изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон. Для сухой и безветренной погоды лучше подойдет одежда из воздухопроницаемых тканей, которые обеспечивают необходимую вентиляцию. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Практически все теплозащитные ткани являются и теплопроводными. Просто с понижением температуры окружающего воздуха лучше использовать не один слой такой одежды, что создаст дополнительную воздушную прослойку. Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. А вот при ветре, дожде или мокром снеге как раз не обойтись без одежды из синтетических водоотталкивающих тканей. Эти ткани покрыты различными водоупорными материалами и не имеют пор, что полностью исключает воздухообмен. Использоваться такая одежда должна лишь в подобных случаях и не более.

Сегодня качественная спортивная одежда, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Ассортимент такой одежды очень широк. При выборе спортивной одежды следует руководствоваться не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями использования.

Обувь на тренировочных занятиях по технике безопасности должна соответствовать сезону, размеру и форме стопы. Тесная обувь способствует потливости, нарушает кровообращение, вызывает возникновение грибковых и других заболеваний кожи ног, а зимой – обморожение пальцев. При длительном пользовании такой обувью происходят функциональные и анатомические нарушения в стопе: пальцы сгибаются, надвигаясь друг на друга, происходит деформация стопы. Не обходится и без мозолей и потертостей. Стремление иметь легкую обувь должно быть оправдано ценой возможных травм стопы и не только. Ударная нагрузка при постановке стопы на грунт или пол провоцирует травмы надкостницы, что очень вероятно при слишком тонкой подошве. Поэтому спортивную обувь надо подбирать с особой тщательностью, и обязательно соответственно специфике предстоящей нагрузки. Безусловно, лучший вариант – обувь из натуральной кожи или с ее применением для отдельных частей. Кожа отличается довольно высокой пористостью (до 42 %), что обеспечивает воздухообмен. Она плохо намокает, потому что содержит примерно 4 % жира. Наличие в обуви съемной стельки позволит лучше ее просушить между занятиями.

Одежда и обувь должна использоваться только для проведения занятий. После окончания занятия учащийся должен полностью переодеться, включая нижнее белье, и переобуться. Стирать нательную одежду нужно не реже, чем через 2–4 дня, в зависимости от объема и интенсивности нагрузок. Белье меняется после каждого занятия. Пользоваться тренировочной одеждой и обувью в повседневной жизни негигиенично.

Соблюдение описанных выше правил безопасности и гигиенических норм необходимо для учебных занятий и участия в соревнованиях для всех этапов спортивной подготовки, в любом возрасте. В противном случае усилия, потраченные на занятия, могут быть не эффективны, сопровождаться травмами и болезнями, а значит не принести желаемого результата.

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 1.	Выжимание веса пальцами ног.

	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<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> <ol style="list-style-type: none"> 2. Не следует тянуть за счет инерции, отклонения корпуса назад, и подтягивания рукоятки кверху спины рывком; 3. 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; 4. Лучше избегать варианта, когда вес слишком тяжелый, и человек буквально «подбрасывается» вверх; 5. Забрасывание локтей назад позволяет развить исключительно задний пучок дельтовидной мышцы, но не широчайшие и не ромбовидные; 6. «Горб», то есть округление спины в грудном отделе, может привести к травме в плечевом суставе, и снятию нагрузки с целевых мышц
	Тяга верхнего блока к груди средним обратным хватом	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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; 2. 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; 3. 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.
4.	Тяга верхнего блока к груди параллельным хватом	<p>Тяга за счет одних бицепсов к макушке, без отклонения корпуса назад;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Рывки руками, и резкие наклоны корпуса назад, работа за счет инерции; 3. Скручивание корпусом вперед, «доводка прессом»; 4. Огромные веса, и героическая тяга их всем корпусом; 5. Разведение локтей в стороны, ведущее к травмам плеча и

	<p>6. смещению нагрузки на бицепсы; «Избыточное сгибание» руки в запястье смещает нагрузку на предплечья;</p> <p>7. Удержание рукоятки на пальцах также смещает нагрузку в предплечья;</p> <p>8. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. во время сета ноги и корпус тела должны находиться в статическом положении, поэтому максимально зафиксируйте их; 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; 3. на первых занятиях работайте с легким весом и, только проработав правильную технику, переходите к более серьезным нагрузкам; 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 произвольным 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.</p>

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.

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 травм.

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 съем 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

		<p>Следующая частая ошибка — это заваливающиеся назад запястья. Ведь от того, как вы захватите штангу, будет зависеть судьба не только вашего упражнения, но и ваших запястий, локтей и плечевых суставов. При выполнении жима лежа не позволяйте запястьям прогибаться назад, удерживайте гриф в одной плоскости с вашими предплечьями. Для этого положение штанги в руке должно быть ближе к запястью. «Погрузите» гриф в ладонь и прихватите его большим пальцем. Запястье при этом должно сгибаться лишь немного.</p> <p>8. Выгибание в мостик</p> <p>Отрыв бедер от скамьи при выполнении жима лежа превратит ваше тело в мостик. В какой-то мере это может упростить выполнения упражнения, но не делайте этого. Таким образом вы подвергаете колоссальной нагрузке свой позвоночник, что очень чревато травмами поясницы. Держите ягодицы на скамье очень плотно, и прогибайтесь только в районе грудного отдела позвоночника и верхней части спины, но не в нижней.</p> <p>9. Отрыв головы от скамьи</p> <p>В жиме лежа нет ничего такого, ради чего вам нужно было бы крутить головой. Поэтому не отрывайте затылок от скамьи, пока выполняете это упражнение. Поднимая голову, вы будете только дополнительно напрягать шею и ослаблять жим. К тому же вы рискуете защемить шейные позвонки.</p> <p>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</p>

высоком расположении штанги траектория приседаний «уходит» в произвольные наклоны вперед и много сил тратится на стабилизацию дисбаланса.

3. Лишние шаги

Многие атлеты делают ненужные шаги от стоек со штангой на плечах для занятия исходной позиции. Они аргументируют это тем, что боятся задеть стойки при подъеме. Необходимо выполнять самый минимум лишних движений: научиться занимать с 1-2 шагов исходное положение, чтобы не расходовать лишнюю энергию.

4. Позиция ног

Для правильной стойки ноги следует поставить немного шире плеч. В пауэрлифтинге спортсменам рекомендуется использовать стойку еще шире для сокращения траектории подъема. Чем шире постановка ног, тем больше нужно развернуть носки ног в стороны, а вместе с ними и колени.

5. Положение головы

Опускание головы вниз автоматически округляет спину, которая напрягается под весом штанги.

Запрокидывание головы вверх негативно скажется на положении всего тела: нарушит положение спины, прогибы в пояснице, отрицательно повлияет на равновесие и биомеханику.

Повороты головы в стороны грозят дисбалансом и потерей траектории, ведь так будет происходить небольшой наклон грифа.

Максимально правильная техника приседа выполняется тогда, когда голова смотрит ровно вперед на протяжении всего сета.

6. Быстрое опускание

Некоторые новички считают, что чем быстрее они присядут, тем легче они «отпружинят» в нижней точке от собственной голени. 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

	<p>со временем исчезнет, если их постепенно укреплять.</p> <p>10. Чрезмерно быстрый подъем бедер Нельзя поднимать таз слишком быстро при вставании. Чтобы не завалиться вперед движение таза и туловища вверх должно происходить одновременно.</p> <p>11. Приседания в неполной амплитуде 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.</p> <p>12. Слишком ранний выдох В начале приседания делается глубокий вдох и с задержанным дыханием нужно плавно опуститься вниз (2-3 секунды). Если делать выдох в самом начале подъема, уменьшается внутрибрюшное давление, что существенно увеличивает тяжесть выжимания веса и провоцирует риск травмы нижней части спины. Выход правильно начинать после преодоления самого тяжелого отрезка подъема.</p>
--	--

1) Тренажер «Гантели»

№ п/п	Упражнения	Ошибки и рекомендации
1	Развитие бицепса 1. Подъёмы на бицепс	Возьмите гантели и держите руки ладонями к телу. Согните локти и доведите гантели до плеч, одновременно разворачивая запястья наружу. В верхней точке ладони должны быть повернуты к телу. Это изолированное упражнение на бицепс, в нём работают только предплечья. Остальное тело не участвует: нет рывков, раскачки и других лишних движений.
	2. Подъёмы на бицепс на лавке	Сядьте на наклонную скамью, прижмите тело к спинке, стопы — к полу. Руки с гантелями опустите, чтобы они свободно висели вдоль тела. Из этого положения поднимите гантели до уровня плеч и опустите обратно. Всегда возвращайтесь в исходное положение, чтобы работать в полном диапазоне.
	3. Концентрированные подъёмы на бицепс	Сядьте на лавку, расставьте ноги пошире, стопы прижмите к полу. Возьмите гантель в правую руку, прижимая плечо к внутренней стороне правого же бедра поближе к корпусу. Не ставьте локоть на ногу: это снимет нагрузку с бицепса и лишит упражнение смысла.левой рукой упритесь в левое колено. Выполните подъём гантели. Верните руку в исходное положение и повторите.
	Развитие трицепса 1. Разгибания на трицепс с опорой на	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.

	лавку	Двигайте только предплечьем, положение тела не меняйте до конца упражнения.
	2. Разгибания на трицепс в наклоне	Это упражнение похоже на предыдущее, только выполняется без опоры. Наклоните корпус, чуть прогните поясницу. Плечи опустите, а руки в локтях пусть образуют прямой угол. Разогните руки с гантелями, верните в исходное положение и повторите. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.
	3. Жим гантели из-за головы	Обхватите блин гантели обеими руками и поднимите её над головой. Согните конечности в локтях, опустив снаряд за спину, поднимите его обратно и повторите. Плечами не двигайте: работают только предплечья.
	Прокачка плечей 1. Жим гантелей стоя	Поднимите гантели до уровня плеч, разверните грудь, сведите лопатки. Теперь опустите плечи. Выжмите гантели вверх и чуть уведите за голову. Опустите их в исходное положение и повторите.
	2. Разведение гантелей	Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы не перегружать суставы.
	3. Разведение гантелей в наклоне	Наклоните корпус до параллели с полом, чуть согните ноги в коленях. Разведите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и верните обратно. Выполняйте движение плавно, без рывков. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.
	Развитие мышц спины 1. Тяга гантелей на наклонной скамье	Лягте животом на наклонную скамью, руки с гантелями опустите. Подтяните кулаки с весом к поясу, сведите лопатки и опустите плечи. Верните руки в исходное положение и повторите.
	2. Тяга гантели к поясу в наклоне	Упритесь в лавку левыми ладонью и коленом, правую ногу выпрямите, стопу прижмите к полу, руку с гантелью вытяните вниз. Подтяните вес к поясу и опустите обратно. Не поднимайте плечо, не горбите спину. Не меняйте положение корпуса на протяжении всего упражнения. Взгляд направьте в пол перед собой, чтобы шея находилась на одной линии со спиной.
	3. Тяга гантелей к поясу в наклоне	Наклоните спину до параллели с полом или чуть выше, гантели держите в вытянутых руках. Опустите и расправьте плечи, подтяните вес к поясу, сводя лопатки, а затем опустите обратно. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.
	Развитие мышц груди 1. Жим гантелей лёжа	Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Согните руки в локтях под прямым углом, расположите плечи параллельно полу или чуть ниже. Запястья держите так, как если бы жали штангу. Выжмите гантели вверх, одновременно разворачивая руки ладонями друг к другу и соединяя их. В верхней точке ваши кулаки должны встретиться. Опустите руки в исходное положение и повторите.
	2. Разведение гантелей лёжа	Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Соедините руки с гантелями над собой, а затем разведите их в стороны, растягивая грудные мышцы. Чуть согните локти, чтобы

		защитить сустав. Сведите руки в исходное положение и повторите.
3.	Разведение гантелей из прямого угла	Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Согните руки в локтях под прямым углом, ладони поверните к телу. Выпрямите руки, но не до конца: в крайней точке оставьте их чуть согнутыми, чтобы защитить сустав. Верните предплечья в исходное положение и повторите.
	Развитие мышц бёдер и ягодиц 1. Ягодичный мост с опорой на лавку	Сядьте на пол рядом с лавкой, упритесь в неё спиной, согните ноги в коленях. Поднимите таз, не отрывая стоп. Руки с гантелями положите на бёдра. Напрягая ягодичные мышцы, подайте таз вверх до параллели бёдер с полом. Опуститесь в исходное положение и повторите.
2.	Румынская становая тяга	Встаньте прямо, держите гантели в вытянутых руках, ладони должны быть развёрнуты к телу. Чуть согните ноги в коленях, наклонитесь с прямой спиной, отведите таз назад и опустите снаряды до середины голени. Ведите гантели близко к ногам. Держите спину ровной. Вернитесь в исходное положение и повторите.
3.	Выпады с гантелями	Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок. Можете выполнять выпады в движении по залу или на месте.
4.	Выпады с гантелью в одной руке	Такой вариант упражнения прокачивает не только бёдра, но и плечи, и мышцы кора. Не стоит сразу брать тяжёлую гантель: сначала проверьте своё чувство равновесия, сделав упражнение с лёгким весом. Поднимите снаряд над головой, вторую руку вытяните в сторону. Выполняйте выпады в движении по залу. По завершению одного подхода повторите его с гантелью в другой руке.
5.	Приседания с гантелями	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 наверх, 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

		<p>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.</p> <p>Если будете работать тазом, упражнение хорошо нагрузит ягодицы, если нет — разгибатели спины. Хотя обе группы мышц будут работать в любом случае.</p>
8. Приседания сумо с гантелей		<p>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.</p>
9. Болгарские сплит-приседы с гантелями		<p>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.</p>
10. Зашагивания на бокс с гантелей		<p>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.</p>
11. Ягодичный мостик на полу с гантелей		<p>Лягте на пол и упритесь в него стопами, согнув ноги в коленях под прямым углом. Поднимите одну ногу и выпрямите колено, гантель положите на бёдра. Напрягая ягодицы, подайте таз вверх, чтобы корпус и поднятая нога вытянулись в одну линию. Опустите бёдра на пол и повторите.</p>
Упражнения для развития мышц кора и пресса. 1. Турецкий подъём с гантелей		<p>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.</p> <p>Встаньте, а затем повторите в обратном порядке: левая нога уходит назад в выпад и ставится на колено, левая рука и правая нога опираются на пол, левая нога переводится вперёд и выпрямляется, вы садитесь, потом опускаете на пол спину, вытягиваете в сторону левую руку и выпрямляете правую ногу.</p> <p>Когда вы освоите упражнение с удобной стороны, меняйте руку и пробуйте с другой. Только для начала возьмите гантель полегче.</p>
2. «Дровосек» с гантелью		<p>Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантель обеими руками. Разверните корпус вправо и</p>

		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	<i>На нижнюю часть тела</i> 1. <i>Воздушные приседания</i>	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</i>	Поставьте подушечку одной стопы на возвышение, пятку

	<i>носочки с прямой ногой</i>	оставьте на весу. Вторую ногу поднимите. Поднимайтесь на носок и опускайтесь обратно. Повторите для другой ноги.
	<i>11. 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.
	<i>12. 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.
	<i>13. 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		
	<i>14. 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 рабочие 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.
	<i>26. 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.
	<i>27. 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.
	<i>28. 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.
	<i>29. 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.
	<i>30. 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»

№	Упражнения	Ошибки и рекомендации
1	Прыжки на скакалке	<p>нй.</p> <p>2. Концы скакалки надо держать без напряжения.</p> <p>3. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом слегка опущены.</p> <p>Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают</p>

		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, на носках.
--	--	---