

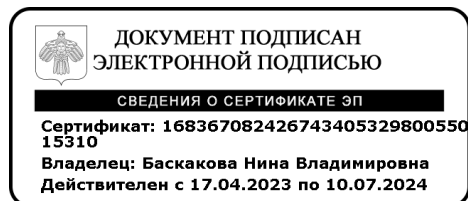
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖ
«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**

«Путь к пьедесталу»

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Бурчак Николай Иванович,

педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Путь к пьедесталу» (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 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

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

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

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

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

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

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы. Программа имеет туриско-краеведческую направленность.

Данная программа, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей (под редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова, 2005 г.) с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

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

Актуальность. Программа востребована в современных условиях, как со стороны родителей, так и самих учащихся. Данная программа необходима для реализации потенциальных возможностей учащихся, у которых сформирована внутренняя мотивация для

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

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

Адресат программы. На обучение по программе принимаются мальчики и девочки с 10 лет, имеющие спортивные разряды, высокую спортивную мотивацию, прошедшие курс обучения по программе «Спортивное ориентирование» и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Вид программы – базовая

Объем и срок реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 6 часов, итого часов в год 216, общее количество часов по программе 216 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	6	216
Всего часов по программе:				216

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».

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 распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

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

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

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

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

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

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

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

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации

учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;

- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Цель и задачи

Цель программы: выявление учащихся, проявивших выдающиеся способности для дальнейшего развития их потенциальных возможностей.

Задачи:

Обучающие:

совершенствование технико-тактических приемов спортивного ориентирования;

совершенствование знаний в области анализа соревновательной деятельности: анализ предстоящих соревнований, состава соперников;

освоение новых приемов и элементов, обеспечивающих вариативность спортивной техники, ее адекватность условиям соревновательной деятельности и функциональным возможностям учащихся;

обучение методам и средствам восстановления организма;

совершенствование специальной лыжной техники;

формирование знаний о моделировании предстартовой подготовки.

Развивающие:

развитие индивидуальных способностей учащихся;

разностороннее физическое и интеллектуальное развитие;

развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;

развитие чувства коллективизма, ответственности, дружбы и взаимовыручки;

развитие чувства времени, глазомера, оценки пройденного расстояния.

Воспитательные:

воспитание гражданско-патриотических чувств, духовно-нравственных и трудовых качеств;

воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;

воспитание общей культуры учащихся, социализация и адаптация к жизни в обществе;

воспитание спортивного характера, стремления к достижению высоких спортивных результатов, выполнению спортивных разрядов;

формирование активной жизненной позиции;

воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение		2	1	1	
1.1	Введение в предмет	2	1	1	
Раздел 2. Теоретическая подготовка (всего часов)		32	11	21	
2.1.	Восстановительные средства и мероприятия.	4	1	3	
2.2	Основы спортивного питания, его значение для организма.	4	2	2	

2.3	Основы спортивного режима, его значение для организма.	4	2	2	
2.4	Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.	6	1	5	Систематическое наблюдение скорости прохождения дистанции
2.5.	Анализ соревнований по ориентированию	6	1	5	В соответствии календарного плана, после каждого старта
2.6.	Формирование спортивной мотивации.	4	2	2	
2.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1	Текущий контроль, тест
2.8.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2	1	1	
Раздел 3. Практическая подготовка (всего часов)		168	27	141	Промежуточный контроль. Нормативы по ОФП и СФП
3.1.	Общая физическая подготовка:	20	5	15	
	Упражнения в тренажерном зале	7	2	5	
	Упражнения на учебном полигоне	7	2	5	
	Упражнения в спортивном зале	6	1	5	
3.2.	Специальная физическая подготовка:	60	9	51	
	Упражнения в тренажерном зале	15	4	11	
	Упражнения на учебном полигоне	30	4	26	
	Упражнения в спортивном зале	15	1	14	
3.3	Технико-тактическая подготовка.	30	9	21	
3.4.	Корректировка спортивных карт, подготовка полигона.	8	2	6	
3.5.	Участие в соревнованиях.	42		42	Текущий контроль, контрольные соревнования
3.6.	Инструкторская и судейская практика.	8	2	6	
Раздел 4. Педагогический контроль.		4	0	4	Промежуточный контроль. Наблюдение.
Раздел 5. Восстановительные средства и мероприятия		4	0	4	
Раздел 6. Воспитательные и досуговые мероприятия		4	0	4	
Раздел 7. Промежуточная аттестация		4	0	4	контрольные соревнования
Всего часов		216	37	179	

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

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 движения. 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 такте 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 скалки, 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. Сгибание 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, поднятие 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 брусом, 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 лыже в лесу. Имитационная подготовка в снежный период

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 лыже. 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.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

- чтение карты на разной скорости движения;
- выбор варианта движения на этапах дистанции;
- запоминание вариантов движения с отрезком карты;
- техника лыжных ходов;

Практика.

Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, по лесу различной проходимости. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта. Движение в заданном направлении по азимуту по закрытой и открытой местности. Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на

длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка). Совершенствование техники ориентирования на маркированной трассе и зимнем заданном направлении. Отработка техники ориентирования в ночных условиях. Сопоставление информации карты с местностью и наоборот. Контроль и оценка расстояний. Контроль направления движения - ориентирование карты относительно местности. Контроль направления при движении вне лыжной сети. Ориентирование в густой сетке, с разными масштабами (спринт, классика, лонг). Ориентирование в густой сетке на склоне.

1. *На занятии в отрыве от местности.* Круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения: найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т.д., упражнение также развивает память, воображение, мышление.) Тоже упражнение, только на нужно найти на карте месторасположение КП, указанное во фрагментах. Пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

2. *Упражнения на совершенствование 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.

3.5. Корректировка зимней сетки спортивных карт, подготовка полигона.

Теория. Основа, съёмочное обоснование. Принципы планирования зимней сетки с учетом характеристики местности, величиной масштаба спортивной карты измерение длин отрезков.

Практика. Полевые работы по подготовке лыжного полигона: прокладывание зимней сетки на лыжах, нанесение прогалов на спортивную карту с помощью компаса, расчистка и маркировка лыжней в бесснежный период.

3.3. Участие в соревнованиях

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

Теория.

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

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

3.6. Инструкторская и судейская практика.

Осуществляется в форме семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Теория. Обязанности главного судьи и главного секретаря, начальника, помощника начальника дистанции. Практика судейства в качестве начальника или помощника начальника дистанции, заместителя главного судьи и главного секретаря.

Практика. Судейство соревнований в качестве помощника начальника дистанции, участие в подготовке трасс и учебно-тренировочных полигонов. Это общие вопросы судейства соревнований по лыжным дисциплинам спортивного ориентирования, изучение регламентирующих и нормативных документов при проведении спортивных мероприятий, обеспечение принципа спортивной справедливости. Приобретение навыков судейства играет и воспитательную роль, вызывая более осознанное отношение к занятиям.

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.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Контрольные упражнения для оценки общей, специальной физической подготовки представлены в диагностических материалах программы.

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

Планируемые результаты по окончании обучения

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.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный тематический график

Календарно тематический график программы (Приложения)

Условия реализации программы

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

Материально-техническое обеспечение.

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для освоения Программы (Приложение 9);

- спортивной экипировкой (Приложение 9);
- проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

Информационное обеспечение

-Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями

-Интернет-источники.

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

Кадровое обеспечение.

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

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

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

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

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

Методические материалы

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

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

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

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

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

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении 3

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

Работа с родителями

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

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

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

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

План работы с родителями представлен в Приложении 4.

Список литературы Для педагогов

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

Коми республиканская типография, 2008 г.

28. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2015 гг.

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

Для учащихся

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007 г.

2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002 г.

3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.

4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013 г.

5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005 г.

6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017 г.

7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003 г.

8. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию, Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

9. Тыкул В.И., «Спортивное ориентирование», Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК. 2010 г.

11. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997 г.

12. «Азимут», журнал Федерации спортивного ориентирования России, Москва: Издательский дом «Азимут» подборка за 2000-2017 гг.

13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Календарный учебный график

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов											
		В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
Нагрузка часов в неделю		бчасов			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Раздел 1. Введение		2	1	1									
1.1.	Введение в предмет	2	1	1	1	1							
Раздел 2. Теоретическая подготовка (всего часов)		32	2	0	1				1				
2.1.	Восстановительные средства и мероприятия.	4	1	3									1
2.2.	Основы спортивного питания, его значение для организма.	4	2	2									
2.3.	Основы спортивного режима, его значение для организма.	4	2	2	1		1		1			1	
2.4.	Совершенствование спортивного мастерства в ориентировании.	6	1	5		1		2	1	1	1		
2.5.	Анализ соревнований по ориентированию	6	1	5				2	2	1	1		
2.6.	Формирование спортивной мотивации.	4	2	2									
2.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	1	1									
2.8.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	2	1	1									
3. Практическая подготовка (всего часов)		168	27	141									
3.1.	Общая физическая подготовка	20	5	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.2.	Специальная физическая подготовка	60	9	51	6	6	4	6	6	6	6	4	6
3.3.	Технико-тактическая подготовка	30	9	21	6	6	4	6	6	6	6	4	6
3.4.	Корректировка спортивных карт, подготовка полигона.	8	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.5.	Участие в соревнованиях.	42	0	42	6	6	4	6	6	6	6	4	6
3.6.	Инструкторская и судейская практика.	8	2	6		4					4		
Раздел 4. Педагогический контроль.		4	0	4									
Раздел 5. Восстановительные средства и мероприятия		4	0	4		1		1		1			1
Раздел 6. Воспитательные и досуговые мероприятия		4	0	4		2						2	
Раздел 7. Промежуточная аттестация		4	0	4									
ВСЕГО ЧАСОВ		216	37	179	24	24	24	24	24	24	24	24	24

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1 год обучения

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

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

Кроссовые спортивные дисциплины:

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

Лыжные спортивные дисциплины:

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

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

Кроссовые спортивные дисциплины:

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

- Кросс-эстафета-3 человека

Лыжные спортивные дисциплины:

- Лыжная гонка-лонг (удлиненная)

- Лыжная гонка-спринт

- Лыжная гонка-классика

- Лыжная гонка-классика-общий старт

- Лыжная гонка–маркированная трасса

- Лыжная гонка-эстафета-2 человека

- Лыжная гонка-эстафета-3 человека

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

1. Вы отметились на «чужом» контрольном пункте.

Ваши действия?

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

2. Вы опоздали на старт по своей вине.

Ваши действия?

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

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

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

4. Истекло Ваше «контрольное время».

Ваши действия?

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

5. Где производится отметка контрольных пунктов на маркированной дистанции?

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

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

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

Примечание:

5-6 правильных ответов Оценка 5

4-5 правильных ответов Оценка 4

3-4 правильных ответов Оценка 3

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

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

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

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

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

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

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

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

Двигаясь по азимуту:

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

7-8 правильных ответов - оценка 5

5-6 правильных ответов - оценка 4

3-4 правильных ответа - оценка 3

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	Проведение конкурса рисунков «Моя малая Родина!»	Любовь к малой Родине, познание культуры, истории и народных традиций народа коми	март - апрель
3.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	Чувство патриотизма, глубокого уважения и благодарности воинам, павшим в ВОВ, сохранение истории великих сражений и побед	апрель
4.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	апрель
5.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	Возрождение и укрепление семейных традиций	15 мая
6.	Мероприятия, посвященные Дню защиты прав ребенка	Создание условий для вовлечения детей в творческую и социально-значимую деятельность	20 ноября
7.	Мероприятия, посвященные Всероссийскому Дню матери	Воспитание уважительного отношения к матери, женщине; Укрепление семейных ценностей.	29 ноября
8.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»		декабрь
9.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года
10.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Профилактика злоупотребления ПАВ и пропаганда здорового образа жизни	в течение года
11.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	в течение года
12.	День отца 23 июня	Укрепление института семьи и семейных ценностей	23.06

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям и походам, организационные моменты»	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		День здоровья	октябрь
		Поход выходного дня	В течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День матери	март
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, безопасность детей в летний период, посещаемость учебных занятий, режим дня ребенка, профилактика заболеваний и сохранение здоровья, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, осторожно гололед!, травматизм на занятиях и соревнованиях, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	
		Разработка методической продукции	в течение года
		Оформление информационных и тематических стендов: ко дню матери, дню отца, Дню Победы в Вов и т.п.	в течение года

Рекомендуемый перечень учебных сборов

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

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

План построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков

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

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

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

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

Перечень необходимой спортивной экипировки

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

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

Примерные комплексы упражнений по развитию физических качеств.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

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

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

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

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

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

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

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

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

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

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

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.

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

Упражнение 3. Передвижение приставным шагом.

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

Упражнение 4. Передвижение с поворотами - зигзагом.

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

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

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

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в высокой стойке.

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

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

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

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Упражнение 5. Спуск выдвиганием лыж.

Упражнение 6. Спуск с подниманием носков лыж.

Упражнение 7. Поворот переступанием после выката.

Упражнение 8. Спуск на одной лыже.

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

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

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

Упражнение 2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.

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

3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

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

град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

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

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

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

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

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

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

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

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.

(Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. Попеременный двухшажный ход.

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

Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.

Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача 2. Одновременный ход.

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

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

С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.

Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед.

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

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

Задача 3. Упражнения для конькового хода.

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

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

По равнине и в подъемы различной крутизны.

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ
(тренажерный зал)

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

Упражнения с 14 лет работа на тренажерах с отягощением

1) Тренажер «Лыжный тренажер»

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

2) Тренажер «Жим ногами»

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

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

3) Тренажер «Тяга верхнего блока»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1.	Тяга верхнего блока широким хватом. 2. 3. 4. 5. 6.	<p>Наиболее распространенная ошибка – тяга бицепсом. Человек сгибает локти первым делом, и за счет сокращения бицепса подтягивает рукоятку к груди. Это не правильно, и снимает нагрузку со спины;</p> <p>Не следует тянуть за счет инерции, отклонения корпуса назад, и подтягивания рукоятки кверху спины рывком;</p> <p>Тяга до середины живота при отсутствии прогиба в спине и наклона корпуса. Это позволяет только накачать бицепсы, и «забить» трапецию, потому так делать не стоит;</p> <p>Лучше избегать варианта, когда вес слишком тяжелый, и человек буквально «подбрасывается» вверх;</p> <p>Забрасывание локтей назад позволяет развить исключительно задний пучок дельтовидной мышцы, но не широчайшие и не ромбовидные;</p> <p>«Горб», то есть округление спины в грудном отделе, может привести к травме в плечевом суставе, и снятию нагрузки с целевых мышц</p>
	Тяга верхнего блока к груди средним обратным хватом 2. 3.	<p>Ошибкой хвата является удержание ручки на кончиках пальцев. Это ведет к перегрузке предплечий и смещению акцента на них. Предплечья «забиваются», и спортсмен не может выполнить необходимое количество подходов и повторов;</p> <p>Технически неверно – тянуть исключительно бицепсами, как бы выводя спину из спектра работы. Со стороны выглядит, как будто атлет дергает рукоять руками и приводит ее к плечам за счет сгибания рук в локтевом суставе;</p> <p>Нельзя слишком сильно включать пресс, обычно такое происходит из-за неверно выбранного веса отягощения, и тенденции как бы скручиваться вперед, и подтягивать нижние ребра к тазовым косточкам. Это движение способствует разгрузке мышц спины, потому недопустимо.</p>
4.	Тяга верхнего блока к груди параллельным хватом 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	<p>Тяга за счет одних бицепсов к макушке, без отклонения корпуса назад;</p> <p>Рывки руками, и резкие наклоны корпуса назад, работа за счет инерции;</p> <p>Скручивание корпусом вперед, «доводка прессом»;</p> <p>Огромные веса, и героическая тяга их всем корпусом;</p> <p>Разведение локтей в стороны, ведущее к травмам плеча и смещению нагрузки на бицепсы;</p> <p>«Избыточное сгибание» руки в запястье смещает нагрузку на предплечья;</p> <p>Удержание рукояти на пальцах также смещает нагрузку в предплечья;</p> <p>Нельзя тянуть рукоятку к бедрам, тогда работать будут только руки, и то в неправильной, анатомически неестественной плоскости.</p>

4) Тренажер «Тяга горизонтального блока»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1.	Тяга горизонтального блока	<p>1. Работы как в гребном тренажере. Некоторые атлеты толкаются ногами в педали блочного тренажера, и умудряются разгибать и сгибать их в коленях, ерзая на сиденье. Это позволяет дополнительно нагрузить ноги, и не дает возможности работать в той амплитуде, которая нужна для проработки спины. Смещая таз вперед-назад, человек сокращает амплитуду для широчайших мышц, и перераспределяет нагрузку. Кроме того «гребля» может стать причиной растяжения трапециевидной мышцы и травмы плеча за счет смещающихся векторов силы;</p> <p>2. Тренировка на округленной спине. Обладатели «офисной осанки», то есть скрученных вперед головок плеч, и слабой ромбовидной мышцы спины при переразвитой трапеции, часто выполняют это упражнение неправильно. Они не стягивают лопатки к позвоночнику и недостаточно активно работают спиной. Такой вариант не позволяет им нагрузить широчайшие и ромбовидные, тяга выполняется бицепсом и, отчасти, за счет «закидывания» веса вверх плечами, биомеханика движения существенно нарушается;</p> <p>3. «Движение в трех плоскостях». В последнее время стало модно пропагандировать волнообразную работу позвоночником в некоторых силовых упражнениях. Это называют фитнесом в трех плоскостях. Но в тяге к поясу это не уместно, так как за счет сидячего положения нагрузку полностью принимает на себя поясничный отдел позвоночника. Излишняя «разболтанность» в спине ведет к перегрузке и травмам;</p> <p>4. Вытяжение рук вперед с каждым повторением. Это может быть вызвано антропометрией атлета. Люди с длинными ногами и короткими руками должны максимально жестко фиксировать ноги, и выполнять наклон с тягой всего один раз – когда захватывают ручку тренажера;</p> <p>5. Работа в разных плоскостях в одном подходе. Блочную тягу можно выполнять как к талии, так и к животу, либо кверху груди. Но работа в разных плоскостях вредна для связок и суставов. Она перегружает плечевой сустав, и может привести к тому, что человек будет потом мучиться болями. К тому же, часть нагрузки сместится в руки, так как именно они и «направляют» ручку тренажера в разные плоскости.</p>

5) Тренажер «Скамья наклонная и прямая»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1	Жим гантелей лежа на прямой скамье	<p>1. во время сета ноги и корпус тела должны находиться в статическом положении, поэтому максимально зафиксируйте их;</p> <p>2. перед выполнением основных движений, сделайте небольшой прогиб в спине; не бросайте гантели на пол сразу же в конце последнего повторения так вы можете получить травму плечевого сустава;</p>

		<p>3. на первых занятиях работайте с легким весом и, только проработав правильную технику, переходите к более серьезным нагрузкам;</p> <p>4. не ударяйте гантели друг об друга в верхней фазе движения;</p> <p>5. выполняйте работу со снарядом плавно, прочувствуйте мышцу;</p> <p>6. выжимайте вес одновременно, следите за синхронностью движений;</p> <p>7. амплитуда движений должна быть полная — таким образом, вы сможете наиболее качественно проработать грудные мышцы;</p> <p>8. не отрывайте бедра от скамьи. Сильный прогиб в «мостик» может привести к травмам поясничного отдела тела позвоночника.</p>
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> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Делать жим головой вниз без фиксации ног – значит рисковать получить травму.</p> <p>5. Движения рук должны быть медленными и без рывков. Правильная техника – залог успеха в любом упражнении.</p>

б) Тренажер «Жим штанги лёжа»

№ п/п	Упражнения	Ошибки
1	Жим штанги лёжа	<p>1. Неправильная постановка локтей Выполняя жим лежа, следите, чтобы вы не отводили локти в стороны. Удаление локтей от боков создает дополнительную нагрузку и напряжение в капсулах плечевого и локтевого суставов. К тому же, от правильной постановки локтей зависит и точка касания тела грифом в нижней точке движения, когда штанга приближается к груди. Она не должна приходиться на ключицы, поскольку это может привести к серьезной травме. Оптимальное положение локтей при выполнении жима лежа, когда вы опускаете штангу — 45 градусов по отношению к вашему туловищу. Такое положение позволит не только избежать травм, но и лучше развить грудные и дельтовидные мышцы, а также трицепсы.</p> <p>2. Отбив штанги Отбив штанги о грудь в нижней точке жима лежа также является распространенной ошибкой. Этот прием не поможет вам поднимать штангу, а вот травмировать грудную клетку вполне способен, особенно если вы работаете с довольно большим весом. Если вы отбиваете штангу, то, скорее всего, вы взяли за пока что слишком тяжелую для вас штангу. Снимите с нее лишние блины, чтобы вы могли лишь слегка касаться штангой тела. Таким образом, коснувшись ею о грудь перед очередным подъемом штанги, вы</p>

	<p>сможете и подчеркнуть свою силу, и избежать травмирования.</p> <p>3. Неправильное положение лопаток</p> <p>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.</p> <p>4. Самостоятельный съем штанги со стоек</p> <p>Когда вы самостоятельно снимаете штангу для выполнения жима лежа, очень сложно не изменить правильно зафиксированное положение тела. Например, вряд ли вы потом снова сможете правильно прогнуться в спине или максимально свести лопатки. А это, как минимум, может привести к растяжению мышц спины. Поэтому попросите партнера подать вам штангу после того, как вы примете на скамье правильное положение. Если же вам не к кому обратиться за помощью, то отрегулируйте фиксаторы штанги так, чтобы при ее снятии вам не пришлось менять положение туловища, или воспользуйтесь силовой рамой.</p> <p>5. Быстрое начало</p> <p>После того, как вы возьмете в руки штангу, не поддавайтесь искушению моментально опустить ее и приступить к выполнению упражнения. Обязательно выдержите паузу в пару секунд. Это позволит вам лучше зафиксировать свое тело на скамейке, обеспечит стабильность вашего пресса и распределит нагрузку на все тело.</p> <p>6. Не использование ног</p> <p>Эта ошибка чаще всего встречается у новичков, которые думают, что ноги при выполнении жима лежа не имеют значения. На самом деле, все совсем наоборот: для правильного выполнения этого упражнения нужно прочно упереться ногами в пол, чтобы зафиксировать свое положение. А чем больше вес вы берете, тем больше вам нужно напрягать свои квадрицепсы и ягодичные.</p> <p>7. Ослабленные запястья</p> <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 высоком расположении штанги траектория приседаний «уходит» в произвольные наклонения вперед и много сил тратится на стабилизацию дисбаланса.</p> <p>3. Лишние шаги</p> <p>Многие атлеты делают ненужные шаги от стоек со штангой на плечах для занятия исходной позиции. Они аргументируют это тем, что боятся задеть стойки при подъеме. Необходимо выполнять самый минимум лишних движений: научиться занимать с 1-2 шагов исходное положение, чтобы не расходовать лишнюю энергию.</p> <p>4. Позиция ног</p> <p>Для правильной стойки ноги следует поставить немного шире плеч. В пауэрлифтинге спортсменам рекомендуется использовать стойку еще шире для сокращения траектории подъема. Чем шире постановка ног, тем больше нужно развернуть носки ног в стороны, а вместе с ними и колени.</p> <p>5. Положение головы</p> <p>Опускание головы вниз автоматически округляет спину, которая напрягается под весом штанги.</p> <p>Запрокидывание головы вверх негативно скажется на</p>

		<p>положении всего тела: нарушит положение спины, прогибы в пояснице, отрицательно повлияет на равновесие и биомеханику.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>9. Сведение или разведение коленей при подъеме Неравномерное развитие приводящих и отводящих мышц бедра — причина сведений или разведений коленей в момент подъема. Зная о такой слабости, атлет должен всегда сосредотачиваться на технике выполнения приседа. Дисбаланс сил между отстающими мышцами со временем исчезнет, если их постепенно укреплять.</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</p>
--	--	---

		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.
--	--	--

1) Тренажер «Гантели»

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

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

		<p>сначала проверьте своё чувство равновесия, сделав упражнение с лёгким весом.</p> <p>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.</p>
5. Приседания с гантелями	с	<p>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.</p>
6. Трастеры с гантелями	с	<p>Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки в стороны. Гантели держите рядом с плечами. Сделайте приседание, выпрямитесь и, не останавливая движение, выжмите снаряды вверх, чуть уводя их за голову.</p> <p>Вы выполняете не жим, а жимовой швунг: используете инерцию подъёма, чтобы выжать гантели вверх. Поэтому не делайте паузу между приседанием и жимом.</p>
7. Махи гантелей		<p>Ещё одно упражнение с участием нескольких мышечных групп. Махи гантелей задействуют мышцы бёдер и спины, укрепляют плечевой пояс.</p> <p>Поставьте ноги на ширине плеч, чуть разверните носки в стороны. Возьмитесь обеими руками за одну гантель, наклоните прямую спину, согните колени и отведите таз назад. Гантель поместите меж ног. Резким движением подайте таз вперёд, одновременно выпрямляясь и делая мах снарядом вверх. Гантель описывает полукруг и заканчивает его над головой. Затем вы снова уходите в исходное положение и повторяете движение.</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	с	<p>Упражнение с акцентом на внутреннюю часть бедра.</p> <p>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	с	<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	

	<p>развития мышц кора и пресса. 1. Турецкий подъём с гантелей</p>	<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. Встаньте, а затем повторите в обратном порядке: левая нога уходит назад в выпад и ставится на колено, левая рука и правая нога опираются на пол, левая нога переводится вперёд и выпрямляется, вы садитесь, потом опускаете на пол спину, вытягиваете в сторону левую руку и выпрямляете правую ногу. Когда вы освоите упражнение с удобной стороны, меняйте руку и пробуйте с другой. Только для начала возьмите гантель полегче.</p>
	<p>2. «Дровосек» с гантелью</p>	<p>Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантель обеими руками. Разверните корпус вправо и отведите снаряд вверх и в сторону. При этом пятка левой ноги отрывается от пола и разворачивается наружу, чтобы обеспечить полный поворот корпуса. Разверните последний в левую сторону, одновременно опуская гантель до уровня колена. Представьте, что выполняете упражнение в прямоугольнике: сначала вам надо коснуться снарядом правого верхнего угла, а затем левого нижнего. Выполните равное количество подходов в обе стороны.</p>
	<p>3. Русские скручивания гантелей</p>	<p>Сядьте на пол, возьмите гантель обеими руками, оторвите ноги от пола, выпрямите спину. Поверните корпус и руки с весом вправо, а затем повторите то же самое влево. Старайтесь не опускать ноги на пол до конца упражнения.</p>

Упражнения с 12 лет работа с собственным весом.

1) Упражнения «С собственным весом»

№ п/п	Упражнения	Ошибки и рекомендации
1	<p><i>На нижнюю часть тела</i> 1. <i>Воздушные приседания</i></p>	<p>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.</p>
	<p>2. <i>Выпады</i></p>	<p>Опускайтесь в выпад, касайтесь коленом пола. Следите, чтобы колени не выходили за носки. Руки держите перед собой или на поясе.</p>
	<p>3. <i>Баланс на одной ноге</i></p>	<p>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.</p>
	<p>4. <i>Выпад на одной ноге</i></p>	<p>Встаньте прямо, согните одну ногу и поднимите голень. Опуститесь в приседание на одной ноге и коснитесь коленом пола.</p>

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

		следите, чтобы таз не сильно ходил вверх и вниз — старайтесь держать его на месте.
	<i>17. Удержание ног</i>	Лягте на спину, ноги выпрямите, тыльную сторону ладоней положите под ягодицы. Поднимите прямые ноги на 15–20 см от пола и удерживайте 30–60 секунд. Прижмите поясницу к полу и не отрывайте её на протяжении всего упражнения.
	<i>18. Русские скручивания</i>	Сядьте на пол, мягко согните колени, пятки поставьте на пол. Разверните корпус на 45 градусов вправо, а затем влево. Руки сложите перед собой. Если у вас есть утяжеление — гири или гантели — можете делать скручивание с ними в руках.
	<i>19. Подъём ног</i>	Лягте на спину и оторвите прямые ноги от пола. Из этого положения поднимите их до прямого угла с полом и опустите обратно медленно, прижимая поясницу к полу.
	<i>20. Скручивания «велосипед»</i>	Лягте на спину, руки уберите за голову, локти расставьте в стороны, прямые ноги поднимите от пола. Одновременно разверните корпус вправо, согните левую ногу и дотроньтесь коленом до локтя. Затем сделайте то же самое в другую сторону: разверните корпус влево, выпрямите левую ногу, согните правую и дотроньтесь левым локтем до правого колена. Продолжайте чередовать стороны. Ноги не опускаются на пол до конца упражнения.
	<i>21. Супермен</i>	Лягте на пол лицом вниз, выпрямите ноги, вытяните руки вперёд. Напрягая ягодицы, одновременно оторвите от пола грудь и ноги. Опустите обратно и повторите.
	<i>22. Птица и собака</i>	Встаньте на четвереньки. Вытяните руку вперёд, а противоположную ногу — назад. Рука, нога и тело вытягиваются в одну линию, взгляд направлен в пол перед собой. Согните рабочую ногу и руку и дотроньтесь коленом до локтя, а затем снова вытяните. Сделайте подход, а затем поменяйте рабочую руку и ногу и повторите для другой стороны.
	<i>23. Пловец</i>	Лягте на живот, оторвите от пола прямые руки и ноги. Поднимите повыше правую руку и левую ногу, затем — левую руку и правую ногу. Продолжайте чередовать их, не опускаясь на пол до конца упражнения.
	<i>24. Скорпион</i>	Лягте на живот лицом вниз, разведите руки в стороны. Поднимите правую ногу, заведите её за левое бедро и коснитесь носком пола с левой стороны. Старайтесь не отрывать плечи от пола. Задержитесь в позе от 30 до 60 секунд и повторите для другой стороны.
<i>Упражнения на верхнюю часть тела</i>		
	<i>25. Отжимания</i>	Встаньте в упор лёжа, поставьте ладони под плечами. Опуститесь, коснитесь грудью пола. Локти держите под углом в 45 градусов от тела или меньше, не расставляйте в стороны. Держите спину прямой, не прогибайте поясницу. Не задирайте голову — смотрите в пол перед собой.
	<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»

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