

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № 4
от «12» мая 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ»
протокол № ____
от «__» _____ 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ»

Е.А. Килин
приказ от _____ № ____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Введение в спортивное ориентирование»
(Стартовый уровень)
Возраст обучающихся 6-10 лет.
Нормативный срок реализации: 9 месяцев.

Составители:
Томчук С.В.- тренер-преподаватель по спортивному ориентированию МАУДО «ДЮСШ»
Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»
Короткова И.Е.- инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2020 год
г. Кандалакша

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Содержание изучаемого курса	9
Комплекс организационно-педагогических условий	13
Список литературы	18
Приложения	19-50

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Введение в спортивное ориентирование (стартовый уровень)»** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;

- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» 2008г;

- положением о разработке и утверждении ДОП в МАУДО «ДЮСШ»;

Содержание программы «Введение в спортивное ориентирование» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных ориентировщиков и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса ориентировщиков на стартовом уровне.

Актуальность и новизна программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному ориентированию носит спортивную направленность, рассчитанную на развитие здоровой, образованной, гармонично развитой личности, умеющей адекватно воспринимать окружающий мир природы, умело противостоять возникающим трудностям в условиях тренировочных занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-

ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта. Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и в городской зоне.

Спортивное ориентирование является массовым видом спорта в нашей стране, а его популярность набирает обороты. МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для работы отделения по спортивному ориентированию для детей от 6 до 10 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Данная программа разработана с учетом условий, созданных в школе для занятий по спортивному ориентированию с обучающимися разного возраста, с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

Форма реализации программы: очная.

Стартовый уровень сложности.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что под влиянием занятий спортивного ориентирования развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и вегетативные функции. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции. Ориентирование требует от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. На дистанции побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях, хорошо подготовленный технически и тактически. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Объём программы и режим работы. Программа обучения рассчитана на 116 часов, режим занятий – 3 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа – 45 минут).

В зависимости от периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Адресат программы – дети 6-10 лет включительно. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп – минимальная наполняемость группы 13 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 15 человек.

Цель программы. Формирование интереса обучающихся к виду спорта «спортивное ориентирование» и обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные:

- способствовать приобретению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, туризму;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- освоение знаний о спортивном ориентировании, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение основами технических приёмов спортивного ориентирования;
- овладение техникой и тактикой вида спорта спортивное ориентирование;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по ориентированию, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

Развивающие:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- обучение техники передвижения на лыжах и развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической, тактической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники, тактики ориентировщиков и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная практика.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения технических приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, спортивным ориентированием;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в ориентировании;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи;
- умение использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- развитие дружелюбных отношений и принятие помощи от взрослых и от сверстников;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:

- владение навыками работы с компасом и картой, а так же технические, тактические навыки при преодолении дистанции и применение их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в спортивном ориентировании;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий, на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- использование занятий по спортивному ориентированию в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча, ориентировании на местности;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- совместно с педагогом давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки, упражнения на равновесие, координацию и т.д.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;

- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для спортивного ориентирования.

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся юным ориентировщикам.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с Правилами соревнований по спортивному ориентированию, Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, другими нормативными документами.

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 116 часов.
Стартовый уровень 6-10 лет.
Спортивно-оздоровительная группа.**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка				
	1.1. Вводное занятие.	1	1	-	
	1.2. История спортивного ориентирования;	1	1	-	опрос
	1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Снаряжение ориентировщика; топография, условные знаки	2	1	1	опрос
	1.4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль .	2	1	1	опрос
2.	Практическая подготовка				
	2.1. Общая физическая подготовка				
	2.1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств.	17	1	16	
	2.1.2. Основные виды движений	9	1	8	
	2.1.3. Подвижные игры и эстафеты	19	1	18	
	2.1.4. Упрощенные формы спортивных упражнений	5	1	4	
	2.2. Специальная физическая подготовка				
	2.2.1. Знакомство с инвентарём ориентировщика.	1	1	-	
	2.2.2. Воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.	11	1	10	
	2.2.3. Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств важных для спортивного ориентирования.	9	1	8	
	2.3. Техническая и тактическая подготовка				
	2.3.1. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2	1	1	
	2.3.2. Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика	14	1	13	
	2.3.3. Техника ориентирования, её значение.	3	1	2	
	2.3.4. Передвижение классическими лыжными ходами.	7	1	6	
	2.3.5. Обучение передвижений на лыжах, преодолению подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	4	1	3	
	2.3.6. Обучение поворотам на месте переступанием, способы торможения, спуск.	4	1	3	
	2.4. Контрольные упражнения и соревнования.				
	2.4.1. Участие в одном соревновании по спортивному ориентированию дистанция	1		1	Участие

кросс-выбор, дистанция 500м,1000м,1500м. 2.4.2. Участие в соревнованиях по ориентированию на лыжах 500м,1000м,1500м.	1		1	Участие
2.4.3. Выполнение контрольных нормативов	3		3	Участие
Итого:	116	17	99	

В начале каждого занятия 15 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических, тактических навыков в спортивном ориентировании.

Изучение теоретического материала осуществляется:

- в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий;
- как самостоятельное теоретическое занятие;
- в процессе проведения практических занятий.

В период активного отдыха летом, для поддержания спортивной формы учащиеся самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений и тестов.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Теоретическая подготовка

Тема № 1.1. Вводное занятие.

Теория – 1 час

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ. Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в МАУДО «ДЮСШ»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале и стадионе, лесном массиве».

Тема № 1.2. История спортивного ориентирования.

Теория – 1 час

История развития спортивного ориентирования в Швеции, Норвегии. 1886-1895 г.

Первые соревнования в Ленинграде 1959.

История компаса.

Тема № 1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию, снаряжение ориентировщика, топография, условные знаки.

Теория – 1 час

Практика – 1 час

Знакомство с местом занятия. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях.

Знакомство с условными знаками спортивных карт.

Тема № 1.4. Гигиена, режим дня, врачебный контроль.

Теория – 1 час

Практика – 1 час

Правила ухода и гигиенические требования к спортивной форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Врачебный контроль.

Практическая подготовка

Тема № 2.1. Общая физическая подготовка.

2.1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Теория – 1 час.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 16 часов.

Входная диагностика – сдача контрольных нормативов по ОФП. Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Разучивание и выполнение упражнений для ног: махи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с партнером.

2.1.2. Основные виды движений.

Теория – 1 час

Практика – 8 час

Основные виды движений: ходьба различной интенсивности с предметами и без предметов, разновидности бега, прыжки (на одной, на двух ногах) в различных направлениях, метание теннисного мяча, лазание, упражнения на равновесия, координацию.

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

2.1.3. Подвижные игры и эстафеты

Теория – 1 час

Практика – 18 час

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

2.1.4. Упрощенные формы спортивных упражнений

Теория – 1 час

Практика – 4 час

Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию.

Тема № 2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Знакомство с инвентарём ориентировщика.

Теория – 1 час

- лыжное снаряжение;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

2.2.2. Воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков.

Теория – 1 час

Практика – 10час

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.2.3. Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств важных для спортивного ориентирования.

Теория – 1 час

Практика – 8 час

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании.

1. Бег через лес с равной интенсивностью. 2. Бег через болото. 3. Бег по колено в воде. 4. Бег по песку. 5. Бег в подъем с равной интенсивностью. 6. Бег с волокушей. 7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс). 8. Бег по лестнице. 10. Бег по лесу в тяжелой обуви. 11. Бег по склону «по горизонтали». 12. Бег по склону «серпантинном». 13. Бег через кустарники. 14. Многоскоки по грунту и песку. 15. Преодоление препятствий по узкой опоре. 16. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой, с отягощением и без него. 17. Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий. 18. Бег с изменением расстояния в разных условия (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье).

Тема № 2.3. Техническая и тактическая подготовка

2.3.1. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теория – 1 час

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

Практика – 1 час

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладки сил на дистанцию.

2.3.2. Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.

Теория – 1 час

Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практика – 13 час

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по

компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

2.3.3. Техника ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.

Теория – 1 час

Тактические действия после получения карты и до момента старта. Взаимодействие с соперником на дистанции. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при массовом старте. Тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию.

Практика – 2 час

Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Выбор пути движения между КП. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

2.3.4. Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория – 1 час

Практика – 6 час

Понятие классического и конькового способов передвижения на лыжах. Целостное освоение ступающего шага, владение одноопорным (свободным) скольжением, согласованного толчками и махами руками и ногами. Овладение специфическими для лыжниками движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи-палки). Движения, способствующие специфической координации, постепенное повышение координационных способностей.

2.3.5. Обучение передвижений на лыжах, преодолению подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Теория - 1 час.

Практика - 3 час

Разучивание выполнения упражнений приставными шагами, правым и левым боком на месте без лыж, на лыжах, на подъемах малой крутизны.

2.3.6. Обучение поворотам на месте переступанием, способы торможения, спуск.

Теория - 1 час.

Практика - 3 час.

Разучивание выполнения упражнений на месте, без палок, с палками, на равнине, небольшом склоне. Выполнение техники торможения на пологом склоне с разведением угла лыж.

Тема № 2.4. Контрольные упражнения и соревнования

Практика - 5 час.

2.4.1. Участие в одном соревновании по спортивному ориентированию дистанция кросс-выбор, дистанция 500м, 100м., 1.500м.

2.4.2. Участие в соревнованиях по маркированной трассе 500м, 100м., 1.500м.

2.4.3. Выполнение контрольных нормативов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график, включающий месяц, число, форму проведения занятия, количество часов занятия, тему, место проведения занятия в соответствии с календарными датами текущего учебного года.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Наименование	Количество
Комплект для ориентирования на лыжах: лыжи, лыжные палки, ботинки	6
Призмы для ориентирования	15
Комплект спортивных карт различной местности	15
Компасы	15
Секундомер	1
Средства отметки	15
Планшеты для зимнего ориентирования	10
Костюм беговой зимний	6
Свисток судейский	1

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие DVD методические материалы.

Кадровое обеспечение:

- тренер-преподаватель, имеющий среднее педагогическое и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями, стремящийся к профессиональному росту.

Информационно-методическое обеспечение.

На этом уровне стоят задачи укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, футбол, велосипедный спорт, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом уровне не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике выполнения упражнений ориентировщика используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На данном уровне можно привлекать обучающихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода являются лыжные гонки, бег по пересеченной местности.
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в этом виде спорта, используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму обучающихся восстанавливаться).
- 5. Сопряженный** - особенно важен в работе с обучающимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 6. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у обучающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.
- 7. Многократного повторения** - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.
- 8. Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных лыжников сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.
- 9. Игровой** - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.
- 10. Соревновательный** - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.
- 11. Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;

- просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований;
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, бордов, специальной разметки).

12. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

**Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.
Диагностика и контроль обучения**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Система мониторинга разработана по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП	Ноябрь-декабрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, тесты на знания условных знаков спортивных карт.	Апрель-май

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся к освоению содержания материала стартового уровня программы)

Параметры	Стартовый уровень
1. Первоначальные умения и знания обучающихся, связанные с предстоящей деятельностью.	Заинтересованность в занятиях. Обучающийся определился в выборе вида спорта. Обучающийся имеет большую мотивацию к занятиям.
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется. Имеет небольшие знания по истории спортивного движения. Имеет знания по истории развития спортивного ориентирования.
2. Проверка физической готовности.	Слабая физическая подготовка. Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично».
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки спортивного ориентирования).	Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической и тактической подготовке. Имеет отличные навыки по технической и тактической подготовке.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 80% содержания образовательной программы.
		Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы.
		Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	Выполнение	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и

	нормативов	технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.
		Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений обучающихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь тренера-преподавателя;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

Список литературы:

Литература для педагога:

1. Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1995.
2. Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1998.
3. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур, 1995.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.
7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
8. Письмо Министерства Просвещения РФ и Профессионального союза работников народного образования и науки РФ от 20 августа 2019г, № ИП-941/06484 «О примерном положении о нормах профессиональной этики педагогических работников».

Литература для обучающихся и родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
6. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур, 1996.
8. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. ru.wikipedia.org/wiki/Спортивное_ориентирование
2. www.fizkultura-vsem.ru
3. www.orient-murman.ru
4. www.rufso.ru
5. minsport.gov.ru

Контрольные нормативы**комплекс контрольных упражнений по тестированию
уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся 6-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м, сек	6	7,4	7,3	7,1	7,5	7,4	7,3
		7	7,3	7,2	7,0	7,4	7,2	7,1
		8	7,2	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0
		9	7,2	6,9	6,8	7,1	7,0	6,9
		10	7,1	6,8	6,7	7,1	7,0	6,8
	Бег 60м, сек	6	0	0	0	0	0	0
		7	0	0	0	0	0	0
		8	12,0	11,9	11,8	12,1	12,0	11,9
		9	11,9	11,8	11,7	12,0	11,9	11,8
		10	11,8	11,7	11,6	11,9	11,8	11,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	6	80	85-90	90-100	70	75-80	80-90
		7	90	90-100	100-110	80	85-90	90-95
		8	98	100-110	115-120	90	90-95	95-105
		9	100	105-115	115-125	95	100-105	105-110
		10	100	110-115	120-125	100	105-110	110-115
Силовые	Подтягивание в висе (мальчики), отжимание в упоре лежа от скамейки (девочки), кол-во раз	6	0	0	0	0	0	0
		7	1	2	3	2	3	4
		8	3	4	5	3	5	7
		9	4	5	6	5	7	9
		10	6	8	10	6	7	9

1. Общая физическая подготовка. Стартовый уровень.

Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленных по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строений и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: — приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; — обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; — выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3. Техническая подготовка.

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными

ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

4. Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

5. Соревновательная подготовка.

Участие в течение года: для групп 1-2 года обучения в 1-ом соревновании по ОФП и 1-2 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе; для группы 3(5) года обучения в 2-х соревнованиях по ОФП и 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Подвижные игры

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта. Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков:

Игры для обучения и совершенствования перемещений:

«С КОЧКИ НА КОЧКУ». Группу делится на две команды, участники каждой из них получают порядковые номера. Для каждой команды устанавливаются «кочки» (два ряда кружков диаметром не более 30 см). По сигналу первые номера команд, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевают «болото». За каждого оступившегося участника команда получает штраф в 5 с. После того как первые номера преодолеют «болото», они быстро возвращаются на старт для передачи эстафеты своим товарищам по команде, которые выполняют то же задание. Команда-победительница определяется суммарной величиной времени, затраченного на преодоление «болота», включая штраф за каждого оступившегося участника.

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию. Выигрывает команда, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12–15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны. Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6–8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные – «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков. «Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскальзывать из-под рук, увертываться. Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ» Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот – сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего. Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если

убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3–5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3–4 м, держатся за руки. В каждом кружке – логове – первый номер изображает «зайца». Один из водящих – «охотник», другой – «заяц», не имеющий логова (бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков. По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер – «заяц», находящийся там, – уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями. После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев»} вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечают учащиеся, которые ни разу не были пойманы. Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать. Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2–2,5 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией. «БУЛАВЫ» по кругу. Группа разбивается на две команды и расставляются участники эстафеты на беговой дорожке стадиона через 30 м друг от друга. На старте около капитанов команд лежат по 6–8 «булав» (эстафетных палочек). По сигналу капитаны команд берут по одной «булаве», бегут к своим товарищам и, передав им «булавы», быстро возвращаются назад за следующими. Вторые номера команд также передают «булавы» третьим номерам, после чего возвращаются на исходную позицию для получения других «булав». Побеждает команда, которая перенесет по кругу все «булавы» первой. «ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1–2 участника; их объявляют победителями. Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который делает больше касаний. Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5–2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения, утрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздастся свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3–4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков. Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое – другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков. Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, – в колонны лучами. Один – водящий – бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньшее количество раз. Игру можно усложнить – передвигаться на одной ноге.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время. Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча. То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение. То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5-10 мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч. «ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5-2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда – «день», другая – «ночь». По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а

другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника. Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д. 2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

Игры для обучения и совершенствования ориентирования:

«ЭСТАФЕТА СО СМЕНОЙ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ». Группа выстраивается в две колонны на старте. В 15 м от линии старта обозначается место поворота – устанавливается палочка, а затем объясняет участникам способы передвижения на этапах; первый этап – пригибным шагом, второй – прыжками на левой ноге, третий – прыжками на правой ноге, четвертый – прыжками в приседе, пятый – приставными шагами правым боком, шестой – приставными шагами левым боком. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«ИГРЫ ПО УСЛОВНЫМ ЗНАКАМ». 1. Топографический диктант. 2. Вычерчивание условных знаков на время. 3. Вычерчивание условных знаков в сочетании с физической нагрузкой. На стадионе размечается замкнутая дистанция в 400-500 м и устанавливается на ней три-четыре КП. На каждом КП вывешивается общее для всех задания, которые необходимо выполнить: КП-1 - вычертить и указать название 5 масштабных, 5 немасштабных, 5 линейных знаков; КП-2 - составить карту-план размером 5х5 см, используя указанные в карточке знаки; КП-3 - на основе имеющихся в карточке названий - вычертить условные знаки; КП-4 - определить и записать на контрольном листе названия указанных в карточке условных знаков. Для участия занимающийся должен иметь при себе простой карандаш, ластик, листок.

Подвижные игры на лыжах: «Скользи дальше». Основная цель – развитие силы отталкивания, используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в скользящем шаге.

«Передача лыжных палок». Основная цель – развитие быстроты, внимания и координационных способностей. Используется подводящее упражнение для учебных заданий скоростного движения на лыжах с палками и без палок.

«Спуск по снежному склону» - развитие смелости и ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы и др.

Ребусы, кроссворды, загадки: подбираемые, придумываемые воспитанниками самостоятельно. Каждый выступает в качестве ведущего, задания являются более интересными – выполняет меньшее количество физических упражнений, которые оговариваются заранее.

«ИГРЫ СО ШТРАФОМ ПО ТОПОГРАФИИ». Цель соревнований - проверить усвоение навыка «чтения карты» местности. За 5 мин до начала соревнований устанавливаются КП на местности. Затем - общий старт. Ребята должны пройти (в произвольном порядке) все КП, записать их номера и вычертить на листе их ориентиры. Закончив работу, нужно вернуться на финиш и сверить свои результаты с картой образцом. За каждый неправильно опознанный ориентир – штраф. Результаты определяются по суммарной величине времени, затраченного на прохождение дистанции, и штрафа за неправильное опознавание ориентиров на местности.

«ИГРЫ ПО ЛИНЕЙНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ» Цель соревнований - совершенствование навыков «чтения» местности и карты. Выдаются карты, на которых нанесена линия маршрута движения от старта до финиша. Местоположения КП и их число на карте не указаны. Строго придерживаясь линии указанного маршрута, нанесение местоположение всех встречающихся КП на карту. Руководитель выдает участникам

соревнований карты с обозначенной на них точкой старта. Ребята стартуют с интервалом в 1 мин, проходят дистанцию по маркировке и наносят на карты местоположение всех встречаемых КП.

«ИГРЫ С ПРОМЕЖУТОЧНЫМ ФИНИШЕМ». Цель соревнований - совершенствование технических навыков ориентирования. Соревнования проводятся на укороченных (600-800 м) дистанциях, на которых установлены два-три КП. После разбора и анализа допущенных ошибок – новый старт.

«НАНЕСТИ КП». 1-ый вариант: Учащимся раздают по 2 спортивные карты, на одной (контрольной) отмечены контрольные пункты (до 10шт.). Учащимся предлагается за определённое время запомнить на контрольной карте расположение КП. Тренер отбирает контрольные карты, а учащиеся по памяти наносят КП на чистую карту. Тренер проверяет точность нанесения КП и количество. Затем учащиеся меняются и повторяют упражнения. 2-й вариант: Эту игру можно проводить 2-мя командами в форме эстафеты. Участник эстафеты в каждой команде имеет свой порядковый номер. Каждый КП а контрольной карте также имеет свой порядковый номер. Перед стартом командам даётся определённое время для изучения карты. Затем тренер забирает их. По сигналу тренера первые участники команд отмечают свой КП. Затем бегут на финиш. То же самое проделывают остальные участники команд. Результат команд определяется в зависимости от скорости и качества нанесения КП.

«ЗМЕЙКА». На контрольной карте двумя разными цветами по линейным ориентирам поочередно проводят линии (10-12 этапов). Учащимся предлагается запомнить, например, линию, проведённую красным карандашом. И на чистой карте восстановить рисунок красной линией. Затем учащийся запоминает рисунок линии, проведённой на контрольной карте синим карандашом, по истечении времени рисует эту линию на своей карте, продолжая красную линию. (Можно выполнять какое-нибудь беговое задание после запоминания этапа).

Спортивный травматизм

Спортивный травматизм – возникновение травм во время занятий спортом и выполнения физических упражнений. Как правило, эти травмы легкой или средней степени тяжести, от них обычно не зависит жизнь человека. Виды спортивного травматизма. Обычно любые спортивные травмы делятся на 4 вида: • незначительные поверхностные травмы (ссадины, потертости кожи, царапины). Они наиболее часто встречаются в спорте; • ушибы, гематомы; • растяжение или разрыв связок; • переломы. Причины возникновения травм в спорте, зависящих от самого спортсмена. К группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся: • Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена. • Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях. • Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или не долеченной травмы. • Отсутствие разминки или неправильное ее проведение. • Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Мероприятия по профилактике травматизма • правильные методики во время тренировок; • контроль за безопасностью места занятий, исправностью инвентаря; • применение специальной одежды, обуви, защиты; • постоянный контроль медработников. Самую важную роль в предупреждении спортивного травматизма играют тренер, контролирующий состояние спортсменов. Особое внимание стоит уделять воспитательной работе и разъяснению правил безопасности.

Страховка и самостраховка. Важную роль в предупреждении травм имеет специальная страховка. Не менее весомое значение в организации безопасных занятий имеет самостраховка. Под этим термином подразумевается способность спортсмена самостоятельно принимать решения и выходить из опасных ситуаций невредимым либо с минимальными повреждениями. Спортсмен должен вовремя принять решение о прекращении выполнения сложного упражнения, предотвратить удар, падение и т.д.

Самостраховка – это умение падать, не травмируясь. Получение стойкого навыка самостраховки является также очень важным для исключения травматизма на занятиях по специальной физической подготовке. Этот навык сохраняется на годы и может не раз спасти жизнь и здоровье. Технику безопасного падения начинают изучать с выполнения самых простых движений – группирования, кувырков и перекатов. Приемы самостраховки чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно, то есть с наименьшими потерями для организма. Главное при любом падении – сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями: • Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов. • Уменьшить силу падения за счет снижения высоты падения и переката. • Нанести встречный резкий удар по ковру всей поверхностью прямых рук – таким образом, удар от падения гасится встречным ударом. При падении нужно обязательно задержать дыхание. Падение на выдохе и, еще хуже, - на вдохе - обеспечит довольно неприятные ощущения. Важно – не бояться падать! Тот, кто боится, - набивает больше синяков и шишек. Упражнения для амортизации падений сгибанием рук. Этот способ самостраховки применяют при падениях на месте или с небольшой поступательной скоростью движения. При обучении падениям используют поролоновые маты. 1. Попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о стол, табуретку, гимнастическую скамейку, пол; то же, но ноги на скамейке или поддерживаются партнером (рис. 1); то же с опорой на партнера, лежащего на спине (рис. 2). Темп выполнения упражнений постепенно возрастает. 2. Ходьба на руках; в упоре лежа, с под-прыгиванием, перепрыгиванием и т.д. Между тем зачастую подобные травмы, как бытовые, так и спортивные, объясняются не случайностью, а слабой физической подготовкой школьников и недостаточным вниманием тренеров и учителей физической культуры к упражнениям, развивающим навыки самостраховки. Эти упражнения

несложны, доступны и нужны практически всем детям, а в особенности тем, кто занимается видами спорта, связанными с неожиданными или преднамеренными падениями (гимнастика, акробатика, борьба, футбол, волейбол и др.) Однако наивно думать, что, разучив 10-20 специальных упражнений, мы уже застраховали детей от травм. Препградой травматизму они станут только при регулярных повторениях усложняющихся заданий и выполнении их уверенно, четко, на высокой скорости. Ниже поддержкой партнером под колени; то же с поддержкой за голени, ноги вместе; то же в стойке на руках (рис. 3). 3. Сгибание и разгибание рук в стойке: у гимнастической стенки, зацепившись наскочи за рейку (рис. 4); с поддержкой партнером за ноги (рис. 5); у стены без помощи, опускаясь до стойки на голове и выхода в стойку силой. 4. В упоре лежа на полу: отталкивание руками; то же с 1-2 хлопками; отталкивание ногами (рис. 6); то же, разводя и соединяя ноги; отталкивание руками и ногами одновременно; то же с продвижением вправо и влево. Темп выполнения упражнений постепенно возрастает. 5. Падения вперед на руки в упор лежа: из упора на коленях оттолкнуться руками от пола и с продвижением туловища вперед-вверх мягко приземлиться в упор лежа на согнутых руках (рис. 7); то же из упора присев; то же из стойки на коленях; то же из о.с., туловище прямое; то же с поворотом кругом и одновременным падением; то же после кувырков вперед и назад.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение взятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие способности управлять своими эмоциями, развитие эмоциональной стабильности соперников.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: тренировка или соревнование в состоянии утомления, внезапное увеличение времени тренировки или соревнования, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д. При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;
- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:
 - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
 - произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
 - последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
 - контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию.

Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Признаки различных степеней утомления.

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная.	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое.

6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы невпопад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания". Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достигнуть 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)- показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных лыжников определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

Ф.И.О.	Активность	Настойчивость	Целеустремленность	Трудолюбие	Самостоятельность

Оценка личностных качеств проводится по критериям:

активность:

- высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи;
- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий;
- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов

настойчивость:

- высокий уровень – способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи
- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели
- низкий уровень – чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

целеустремленность:

- высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели
- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами
- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

трудолюбие:

- высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени
- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления
- низкий уровень – способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

самостоятельность:

- высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение
- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний
- низкий уровень – выполнение заданий тренера без их осмысления.

Оценка проводится по пятибалльной шкале.

**Индивидуальный план на летний период* по программе «Введение в спортивное ориентирование»
(3 часа в неделю)**

Содержание	ИЮНЬ													ИЮЛЬ															
	всего	в месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	в месяц
ОФП	39	13																											13
Ходьба, разнов. ходьбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, разновидности бега			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки, разновидности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие физич.качеств																													
- силы										+							+												
-быстроты и ловкости			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скоростно-силовых			+								+								+							+			
-выносливости				+								+								+							+		
Спортивные, подвижные игры										+								+							+				
СФП	39	13																											13
Шаговая, прыжковая имитация			+	+		+	+					+	+			+	+			+	+			+	+		+	+	+
Роликовые коньки, самокат,			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+				+	+	+		+	+	+		+	+	+	+
Велосипед			+	+						+						+				+				+			+		
Всего занятий (час)	39	13																											24
Всего тренировок	39	13																											12

***Индивидуальный план составляется в соответствии с возрастом обучающегося и уровнем подготовки.**

Содержание	АВГУСТ													в месяц
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ОФП														13
Ходьба, разнovid. ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, разнovid. бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки, разнovidности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие ФК:														
- силы							+							
-быстроты и ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скоростно-силовых	+								+					
-выносливости		+								+				
Спортивные, подвижные игры								+						
СФП														13
Шаговая, прыжковая имитация	+	+		+	+					+	+			+
Роликовые коньки, самокат.	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		+
Велосипед	+	+						+						
Всего занятий (час)														13
Всего тренировок														13

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Отделение спортивное ориентирование программа «Введение в спортивное ориентирование» стартовый уровень.

Спортивно-оздоровительная группа.

Тренер-преподаватель: Томчук С.В

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Учебный год с 01 сентября по 31 мая.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	01.09.2020	15.00-15.45	Инструктаж, Беседа. Теоретическое занятие.	1	Вводное занятие. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Правила поведения на учебных занятиях.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д.125	Наблюдение
2	Сентябрь	03.09.2020	15.00-15.45	Инструктаж, Беседа. Теоретическое занятие.	1	Охрана жизни и здоровья обучающихся. Снаряжение ориентировщика, топография, условные знаки, знакомство с местом занятия, оборудование и инвентарь.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д.125	Наблюдение
3	Сентябрь	05.09.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое Занятие.	1	История компаса. Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
4	Сентябрь	08.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
5	Сентябрь	10.09.2020	15.00-15.45	Теоретическое		Топография, условные знаки	Левый берег реки	Наблюдение

				занятие. практическое занятие	1	Подвижные игры, эстафеты.	Нива	Собеседование
6	Сентябрь	12.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
7	Сентябрь	15.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП, подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
8	Сентябрь	17.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
9	Сентябрь	19.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
10	Сентябрь	22.09.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие, практическое занятие	1	Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Наблюдение
11	Сентябрь	24.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы и бега. Комплексы ОРУ. Топография, условные знаки	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
12	Сентябрь	26.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
13	Сентябрь	29.09.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
14	Октябрь	01.10.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	История спортивного ориентирования, снаряжение ориентировщика, топография, условные знаки	МАУДО «ДЮСШ» ул. Набережная, д. 125	Обсуждение Опрос

15	Октябрь	03.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
16	Октябрь	06.10.2019	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
17	Октябрь	08.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег, прыжки). Сдача контрольных нормативов или соревнования.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
18	Октябрь	10.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками по дистанции 500м). Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
19	Октябрь	13.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба и бег различной интенсивности). ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
20	Октябрь	15.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
21	Октябрь	17.10.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие, практическое занятие	1	Понятие вперед, назад, вверх,вниз,скрестно. Различные виды движений, упрощенные формы спортивных упражнений.	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
22	Октябрь	20.10..2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
23	Октябрь	22.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

24	Октябрь	24.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
25	Октябрь	27.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения на небольшом склоне. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
26	Октябрь	29.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). Упрощенные формы спортивных упражнений	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
27	Октябрь	31.10.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
28	Ноябрь	03.11.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие	1	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка	МАУДО «ДЮСШ», ул. Набережная, д. 125	Обсуждение
29	Ноябрь	05.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). Шаговые имитационные упражнения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
30	Ноябрь	07.11.2020	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (скандинавская ходьба). Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
31	Ноябрь	10.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
32	Ноябрь	12.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах по равнинной местности на лыжном стадионе. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

33	Ноябрь	14.11.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Понятие ступающего и скользящего шага на лыжах, попеременный, двухшажный классический ход.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
34	Ноябрь	17.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
35	Ноябрь	19.11.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Правила ухода и гигиенические требования к спортивной форме и обуви. Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
36	Ноябрь	21.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Имитационные упражнения без лыжных палок и с ними. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
37	Ноябрь	24.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
38	Ноябрь	26.11.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Изучение технических приёмов: точный азимут, грубый азимут. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
39	Ноябрь	28.11.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
40	Декабрь	01.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, имитационные	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						упражнения с лыжными палками и без них. Комплекс ОРУ.		
41	Декабрь	03.12.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Техника ориентирования, её значение. Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
42	Декабрь	05.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Обучение и овладение техникой спусков в различных стойках. Имитационные упражнения. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
43	Декабрь	08.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие одновременных ходов, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
44	Декабрь	10.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Передвижение на лыжах с применением одновременных ходов. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
45	Декабрь	12.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение техникой спусков. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
46	Декабрь	15.12.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Понятие точечного и линейного ориентирования. Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «лесенкой». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа

47	Декабрь	17.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение и овладение техникой подъемов «лесенкой». ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
48	Декабрь	19.12.2020	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Тактические действия после получения карты и до момента старта. Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
49	Декабрь	22.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом, Работа с картой и компасом. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
50	Декабрь	24.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
51	Декабрь	26.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение техникой подъемов на дистанции 400, 500, 800 м	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
52	Декабрь	29.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на лыжах.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
53	Декабрь	31.12.2020	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Передвижение на лыжах по дистанции, овладение техникой спусков и подъемов. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
54	Январь	02.01.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, лыжном стадионе. Подвижные игры, эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

55	Январь	05.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах по дистанции 300, 400, 500м, овладение техникой спусков. и подъемов. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
56	Январь	07.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
57	Январь	09.01.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
58	Январь	12.01.2021	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Тактика прохождения дистанции в различных видах. Передвижение на лыжах. Обучение технике переступания на лыжах. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
59	Январь	14.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах. Овладение техникой поворотов на пологих спусках. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
60	Январь	16.01.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
61	Январь	19.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах. Овладение техникой спусков, подвижные игры на пологих склонах. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
62	Январь	21.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, обучение способам торможения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
63	Январь	23.01.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

64	Январь	26.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков и подъемов. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
65	Январь	28.01.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения на пологих склонах с правой и с левой стороны. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
66	Январь	30.01.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
67	Февраль	02.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
68	Февраль	04.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
69	Февраль	06.02.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе. Имитационные упражнения с палками и без палок. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
70	Февраль	09.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

71	Февраль	11.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой попеременного двухшажного хода на лыжном стадионе. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
72	Февраль	13.02.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
73	Февраль	16.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой попеременного двухшажного хода на лыжном стадионе. Подвижные игры. Имитационные упражнения	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
74	Февраль	18.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой лыжных ходов. Имитационные упражнения с палками и без палок Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
75	Февраль	20.02.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, Работа с картой и компасом. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
76	Февраль	23.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
77	Февраль	25.02.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой изученных ходов на дистанции 800м. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
78	Февраль	27.02.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага. Подвижные игры «кто	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

						лучше, кто быстрее».		
79	Март	02.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
80	Март	04.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой спусков различной крутизны. Подвижные игры на спусках.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
81	Март	06.03.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
82	Март	09.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, передвижение по дистанции 800 м. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
83	Март	11.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
84	Март	13.03.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой, передвижение по дистанции, техничное прохождение участков дистанции, подготовка к соревнованиям.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
85	Март	16.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага, имитационные упражнения. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
86	Март	18.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Контрольная тренировка или соревнования по ориентированию на лыжах на дистанции (М-12, Ж-12)	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

87	Март	20.03.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
88	Март	23.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой, скользящего шага на лыжном стадионе, имитационные упражнения Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
89	Март	25.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения без лыжни, по мягкой лыжне, по хорошо укатанной лыжне. Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
90	Март	27.03.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой передвижения на подготовленной трассе 800м. Подвижные игры. Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
91	Март	30.03.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, Работа с картой и компасом. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
92	Апрель	01.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой прохождения спусков по мягкой лыжне, без лыжни, по хорошо укатанной лыжне. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
93	Апрель	03.04.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой классических ходов на дистанции 800м, Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

94	Апрель	06.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой передвижения в подъемы малой крутизны, без лыжных палок и с палками, Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
95	Апрель	08.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой скользящего шага на лыжном стадионе, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
96	Апрель	10.04.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения без лыжни, по мягкой лыжне, по хорошо укатанной лыжне. Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
97	Апрель	13.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подвижные игры. Комплекс ОРУ	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
98	Апрель	15.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой торможения сдача контрольных нормативов на дистанции 400-500м на лыжном стадионе.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
99	Апрель	17.04.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Передвижение на лыжах, овладение техникой преодоления спусков в различных стойках. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

100	Апрель	20.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
101	Апрель	22.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Подвижные игры. ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
102	Апрель	24.04.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (скандинавская ходьба различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
103	Апрель	27.04.2021	15.00-15.45	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1	Техника взаимодействия с соперником на дистанции. Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Уход за лыжным инвентарем.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
104	Апрель	29.04.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Участие в одном соревновании по спортивному ориентированию бегом дистанция кросс-выбор, 500м ,1000м,1500м.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
105	Май	04.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
106	Май	06.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
107	Май	08.05.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа

108	Май	11.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
109	Май	13.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками). Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
110	Май	15.05.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений. Имитационные упражнения ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
111	Май	18.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
112	Май	20.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
113	Май	22.05.2021	10.00-10.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений. ОФП. Подвижные игры.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
114	Май	25.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений. Подвижные игры на ловкость, быстроту, координацию. Комплекс ОРУ.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
115	Май	27.05.2021	15.00-15.45	Практическое занятие	1	Различные виды движений. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа
116	Май	29.05.2021	10.00-10.45	Теоретическое занятие Практическое занятие	1	Зачеты по теоретическим и практическим навыкам. Домашнее задание на летние каникулы по ОФП и СФП.	Левый берег реки Нива	Самостоятельная практическая работа