Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»	**«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»**	**«УТВЕРЖДЕНА»**
Заведующий ОДОД	Педагогическим Советом	Приказом ГБОУ школы 578
ГБОУ школы № 578	ГБОУ школы № 578	Приморского района
Приморского района Санкт-	Приморского района Санкт-	Санкт-Петербурга
Петербурга	Петербурга	от 31.08.2021г. № 178-д
_____Д.В.Кузьмина	(протокол от 30.08.2021 г. № 11)	Директор _____Е.И.Зимин
28.08.2021 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения: 1

Возраст учащихся от 7 до 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Белов Виктор Григорьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 7-14 лет (1 – 7 класс).
Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы.
Программа рассчитана на 3 года (432 часа) по 144 часа в год (4 часа в неделю).
Срок реализации 3 года.

Цель и задачи программы.

Цель программы:
- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивному ориентированию;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- личностное развитие учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся.

Задачи программы на 1 году обучения:
Обучающие:
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного ориентирования, оказания элементарной доврачебной помощи;
- расширить знания учащихся об окружающем растительном и животном мире, природных явлениях, географических и исторических особенностях родного края;
- пропагандировать спортивное ориентирование как средство активного отдыха.

Развивающие:
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

Воспитательные:
- приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- сформировать чувства патриотизма, терпимости и уважения к людям в многонациональной стране;
- учить детей соблюдать навыки спортивной этики, преданности своему коллективу.
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Условия реализации образовательной программы.

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.
Количество детей в группе на 1 году обучения: не менее 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа или одно занятие - теоретическое - 1 час, и второе занятие, связанное с практическим выходом на местность – 3 часа.
Форма организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.
Форма организации деятельности на занятии: фронтальная (объяснение и показ и т.п.) и групповая.
Формы проведения занятий: теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, лекции, спортивные и подвижные игры, поход, тренировка с картами в классе, тренировка на местности, легкоатлетическая подготовка, силовая подготовка, тестирование, приём контрольных нормативов, экскурсии, общие собрания.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения все занимающиеся должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию. Для этого они должны:
- знать условные знаки, в которых выполнены карты по спортивному ориентированию;
- знать легенды-пиктограммы;
- знать устройство компаса, ориентировать карту по компасу и местным предметам;
- понимать отличие спортивной карты от других видов карт;
- владеть грубым и точным чтением спортивной карты;
- иметь понятие о горизонталях;
- знать основные формы рельефа и их изображение на карте;
- знать способы контроля пройденного расстояния;
- иметь понятие об азимуте;
- иметь представление о маркированной трассе.

Уметь:
- сличать карту с местностью и находить на карте объекты, видимые на местности;
- ориентироваться, используя линейные, площадные, точечные и внемасштабные ориентиры;
- выбирать ограничивающие, тормозные и ключевые ориентиры;
- оценивать быстроту и надёжность варианта движения на контрольный пункт;
- контролировать выполнение варианта движения;
- читать рельеф на соревновательной скорости;
- применять методы прогнозирования и восстановления при потере ориентировки;
- контролировать пройденное расстояние на различных типах местности и при разной проходимости.

Предметные результаты на 1 году обучения:

1) понимание роли и значения спортивного ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание
основы для формирования интереса к расширению и углублению этих знаний ;
3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении

занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Личностные результаты.

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности
долга перед Родиной;
2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
5) развитие морального сознания и формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спортивной деятельности, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;
2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;
3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

Особенности организации образовательного процесса в 2021-22 учебном году:

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2021-2022 учебном году** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное ориентирование» **может быть организован в следующих формах:**
- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) на платформах Zoom/Skype.

Формы проведения занятий:

При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:
Теоретические, практические, комбинированные занятия.
При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:
Творческие, проектные, исследовательские работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.
При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:
Консультация, беседа, лекция, семинар, практические занятия в он-лайн режиме, дистанционные турниры.
Очные аудиторные занятия проводятся в группе или по подгруппам, сформированным из одного класса.
Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для групп и/или подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Содержание программы для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения**.**

Для каждого раздела программы **создается мультимедийный содержательный контент** в соответствии с поставленными целями и задачами. Мультимедиа презентации позволяют улучшить восприятие учащимися учебного материала за счет повышения наглядности, использования элементов интерактивности.
Электронные учебные материалы
- обучающая теоретическая информация, выполненная в текстовом редакторе MicrosoftWord, сопровождающаяся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки, диаграммы, таблицы), ссылками для получения дополнительной информации;

- обучающая информация в виде мультимедиа презентации;
- блока творческих заданий, направленных на самостоятельное применение усвоенных знаний при выполнении практических работ;
- методические указания по выполнению творческой работы с вариантами подобных заданий и по участию в он-лайн занятияхна сайте mybelovka.ru.

Формы организации занятий с использованием дистанционных образовательных технологий

- Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога или видео-уроки по каждой теме сайте mybelovka.ru, доступные для учащихся в любое время обучения.
- Мультимедийные презентации в powerpoint, созданные педагогом по темам для занятий и самостоятельного изучения учащимися.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием кейс-технологий, интернет-технологий.

Кейс – технология заключается в комплектовании учебно-методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их учащимся для самостоятельного изучения, с консультированием у педагога.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Платформой для общенияи обратной связи учащихся, педагогов и родителей является

- сайт http://mybelovka.ru/ где учащиеся могут увидеть и воспользоваться всем, необходимым для занятий содержательным контентом, а родители могут задать интересующие их вопросы педагогу.
- электронная почта педагога belov@mybelovka.ru, на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Для обеспечения учебного диалога используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line) на платформе ZOOM
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время - платформа – сайт http://mybelovka.ru/.
- электронная почта педагога belov@mybelovka.ru- позволяет учащимся и родителям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

Содержание программы первого года обучения.

НАЧАЛЬНАЯ, ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ СТУПЕНИ.
(Общая физическая подготовка с элементами ориентирования.)

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)

1.1 История и развитие спортивного ориентирования.

Теория: Охрана природы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Практика:

1.2. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков, курения. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной санитарно - гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

1.3. Сведения о двигательном аппарате человека. Пассивные и активные двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения, выделения. Нервная система. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий на организм человека.

1.4. Снаряжение спортсменов - ориентировщиков –лыжников.

Компас, планшет, лыжи, ботинки, палки. Одежда и обувь зимой и летом. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

1.5. Безопасность занятий. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу. Контрольное время во время соревнований. Контрольный азимут, умение выходить из леса при потере ориентировки.

1.6. Теоретические основы спортивного ориентирования. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т. д.).

Дистанционный контент: сайтыhttps://rufso.ru/history/ и https://rufso.ru/journal-azimut/, https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) - (48 часа)

Средствами общей физической подготовки служат упражнения развивающие физические качества: равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость, подвижные игры, эстафеты.

2.1. Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:
а/. Приседать и вставать балансируя руками.
б/. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком скрестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.

5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

2.2. Упражнения на развитие гибкости.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

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

2.3. Упражнения на развития силы.

Собственно силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Примерный комплекс упражнений для развития силы.

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

2.4 Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

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

2.5. Упражнения на развитие выносливости.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на лодках.

а. Игры, походы, эстафеты, плавание.

3. *Дистанционный контент:* сайты https://rufso.ru/history/ и https://rufso.ru/journal-azimut/, https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/

3.СПЕЦИАЛЬНЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)-(32 часа)

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

Задача 1. Выработать чувство лыж и снега.

Упражнение 1. *Выработать чувство лыж и снега.*

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

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.

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

Упражнение 3. Передвижение приставным шагом.

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

Упражнение 4. Передвижение с поворотами - зигзагом.

Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

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

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

Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в высокой стойке.

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

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

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

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесие.

Упражнение 4. Спуск с переходом на параллельную лыжню.

Упражнение 5. Спуск выдвижением лыж.

Упражнение 6. Спуск с подниманием носков лыж.

Упражнение 7. Поворот переступанием после выката.

Упражнение 8. Спуск на одной лыже.

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

Задача 3. Научиться рационально отталкиваться палками.

Упражнение 1. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

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

Упражнение 2. Передвижение попеременным бесшажным ходом.

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

3.2. Упражнения для овладения передвижением коньковыми ходами.

Задача 1. Выработать правильные действия постановки лыж на снегу.

Упражнение 1. Стойка лыжника. Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 град. "полуёлочка", вернуться в исходное положение.

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

Упражнение 3. Основная стойка. Отставить правую, затем левую лыжу носком в сторону.
Передвижение ступающим шагом в положении "елочкой".
Упражнение 4. Стойка лыжника в положении "ёлочки". Передвижение в подъем способом " ёлочка ".
Задача 2. Выработать равновесие на скользящей опоре.
Упражнение 1. Основная стойка. Скольжение на двух лыжах под уклон с одновременным отталкиванием руками.
Упражнение 2. Стойка лыжника в положении "елочка". Поочередное отталкивание правой и левой лыжами боковым упором со скольжением.
Упражнение 3. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске.

3.3. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.
(Передвижение на лыжах классическими ходами)

Задача 1. *Попеременный двухшажный ход*.
Упражнение 1. Стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.
Упражнение 2. Имитация завершения отталкивания ногой.
Упражнение 3. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.
Упражнение 4. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.
Упражнение 5. Имитация махового выноса ноги вперед.

Задача. 2. *Одновременный ход.*
Упражнение 1. И.п. наклон туловища вперед до положения параллельно земле, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину ступни, руки отведены назад. Положение двухопорного скольжения.
Упражнение 2. И.п. - как в упр. 1. Имитация бесшажного хода на месте. С наклоном туловища вперед начинается движение рук вниз - назад.
Упражнение 3. Имитация бесшажного хода с продвижением вперед. С наклоном туловища вперед и имитируя одновременный толчок палками, сделать небольшой прыжок вперед. При прыжке отталкиваться и приземляться на обе ноги.
Упражнение 4. И.п. двухопорного скольжения. Имитация одновременного одношажного хода.

Задача 3. *Упражнения для конькового хода*.
Упражнение 1. Пригибная ходьба вперед по равнине и в подъемы различной крутизны.
Упражнение 2. Пригибная ходьба вперед - в сторону под углом 45 град. По равнине и в подъемы различной крутизны.
Упражнение 3. Одинарные прыжки на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево, в длину); то же с поворотами на 180 и 360 град; вверх с поворотами на 180 и 360 град.
Упражнение 4. Многократные прыжки на обеих ногах /лягушка/ вперед, из стороны в сторону.
Упражнение 5. Передвижение на самокате, отталкиваясь, то правой, то левой ногой.
Задача 4. *Передвижение на лыжероллерах*.
Упражнение 1. Передвижение на лыжероллерах (без палок).

Упражнение 2. Передвижение коньковым ходом на роликовых коньках, подъемы различной крутизны.
Дистанционный контент: сайтыhttps://rufso.ru/history/ и https://rufso.ru/journal-azimut/, https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (36 часов)

4.1. Техническая и тактическая подготовка.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Понятие о технике спортивного ориентирования.

Значение техники в достижении высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

4.2. Соревнования по спортивному ориентированию.

Анализ соревнований. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

4.3. Медосмотр и восстановительные мероприятия .

Педагогические средства.

Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - ,мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия для использования необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. д.

Медико - биологические средства.

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.
3. Витоминизация.

Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

Физиотерапевтические и бальнеологические методы: гидро-вибромассаж, различные формы душа, ручной массаж, ультразвуковой массаж и т. д.

Дистанционный контент: сайтыhttps://rufso.ru/history/ и https://rufso.ru/journal-azimut/, https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/

5. ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ (8 ЧАСОВ).

Туризм. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака, жизнеобеспечение: наличие питьевой воды, безопасность - удаленность от населенных пунктов, комфортность – продуваемость поляны и т. д.
Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места.
Составление меню и списков продуктов.
Краеведение. Родной край, его природные особенности.
1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки.
Экономика и культура. Памятники истории и культуры. История города.
2. Изучение района соревнований. Сбор сведений о районе, посещение музеев и т. д.
3. Охрана природы. Законодательство по охране природы /Красная книга/.
Экология, изучение растительного и животного мира. Знакомство с краеведческими объектами. Проведение краеведческих наблюдений.
Дистанционный контент: сайтыhttps://rufso.ru/history/ и https://rufso.ru/journal-azimut/, https://training365.ru/sportivnoe-orientirovanie/