ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»

ПО ВИДУ СПОРТА **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

На период: 25.05.2020 г. – 07.06.2020г. (две недели) всвязи с карантином

Группа: **СОР**

Задачи спортивной подготовки: 1.В условиях самоизоляции осваивать основы работы с картой.
2. Формировать двигательные умения и навыки 3. Реализация физической подготовки в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

№ п/п	Наименование занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Условные знаки спортивных карт, их классификация. Бег на месте, бег с продвижением вперед в средней интенсивности. Контролировать ЧСС до выполнения, после, выполнять записьв дневник наблюдений.	10-20 мин.	Выполнять на месте
2	Выполнять ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. На двух, одной ноге, ноги скрестно. С поворотами.	5 мин.	В высокой интенсивности.
3	Техника спортивного ориентирования: Упражнения на развитие ловкости. Прыжки, спрыгивание вниз с возвышености.	8 мин.	Выполнять в средней интенсивности
4	Прыжки, многоскоки на одной и двух ногах. Перепрыгивания через препятствия. Комплекса ГТО.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
8	Упражнения в висе на перекладине (разными хватами). Упражнения для мышц ног , бедра, голени, стопы.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
9	Основы туристской подготовки. Работа с условными обозначениями. В разделе: Описание условных знаков.	12 мин.	https:/ International_S/ pecification_for_Orienteering
10	Ознакомиться с теоретическим материалом: Спортивная карта	16 мин.	https://horoshevo-o-team.ru/o-symbols.php

Правильно сориентировать карту – это значит расположить ее так, чтобы верхняя рамка была направлена север, а нижняя на юг. Для этого с помощью компаса найдите направление на север и в этом направлении, заметьте какой либо предмет. Поверните карту так, чтобы ее верх был направлен на этот предмет, и карта будет ориентирована.
Можно другим способом. Встаньте на какую- нибудь линию местности, обозначенную на карте. Например, это будет дорога. Поверните карту так, чтобы направление условного знака дороги совпало с направлением дороги на местности. При этом надо

убедиться, что предметы справа и слева от дороги имеют такое же расположение, что и на карте. Если это условие выполнено, то карта ориентирована правильно.

Умение измерить расстояние: чтобы измерить расстояние между двумя точками на карте, необходимо, при помощи линейки измерить это расстояние и пользуясь масштабом карты умножить на величину масштаба.

Например, расстояние между двумя точками 4 см, а масштаб карты 100метров(1:10000), следовательно расстояние будет составлять 4х100=400метров

Правильно сориентировать карту по сторонам горизонта.

Для определения сторон горизонта воспользуемся надежным другом ориентировщика - компасом.

Стрелка компаса всегда показывает на **север.** Если стоять лицом к **северу,** то за вашей спиной будет юг, справа **восток,** слева запад.

Рассмотрим схему №13.

На ней дана панорама местности под цифрами 1, 2, 3, 4, 5, а внизу 3 схемы этой местности или лишь одна является правильно сориентированной относительно сторон горизонта. Определите, какая из них?

Рассмотрим схему №20, на ней даны фрагменты местности под цифрой 1. Ниже под цифрами 2, 3,4 даны аналогичные варианты, но, правильный ответ только один из них. Найдите его?

Подвести итог.

Выбор пути движения

После того как карта сориентирована, определена точка стояния, можно выбирать путь движения. Выбор пути во многом зависит от характерной местности на карте. Для начинающего ориентировщика, самое разумное, выбор пути по линейным ориентирам. Используйте дороги, тропинки, искусственные сооружения.

Умение быстро выбрать наиболее выгодный для себя путь – большое искусство и овладеть им можно только в многочисленных тренировках и стартах.

Обратите внимание на точки А и Б на спортивной карте. Давайте представим, что от пункта А вам необходимо попасть до пункта Б. Какой путь вы выберите?