

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

ПО ВИДУ СПОРТА **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

На период: 30.03.2020 г. – 12.04.2020г. в связи с карантином

Группа этапа спортивной подготовки: **СОР**

Задачи спортивной подготовки: 1. Осваивать основы техники двигательных действий в спортивном ориентировании.
2. Формировать двигательные умения и навыки. 3. Развивать физические качества.

№ п/п	Наименование занятий спортивной подготовки	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Ознакомиться с теоретическим материалом. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	8-12 мин.	http://ikiss.ru/rubrika/sportivnoe_orientirovanie
2	Ознакомиться с теоретическим материалом: Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	10 мин.	https://mydocx.ru/10-48372.html
3	Ознакомиться с теоретическим материалом: Строение и функции организма человека, питание, режим. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4 мин.	https://cyberpedia.su/9x14cbb.html
4	Ознакомиться с теоретическим материалом: Топография, условные знаки. Спортивная карта.	16 мин.	https://horoshevo-o-team.ru/o-symbols.php
5	Техника спортивного ориентирования: Прыжки, выпрыгивания, выбегания, многоскоки	12 мин.	Выполнять в средней интенсивности
6	Поднимание туловища из вися. Челночный бег 3x10 м		
7	Техника прохождения дистанции (имитация). Прыжок в длину с места, многоскоки, поднимание туловища из положения лежа.	10-20 мин.	Выполнять в средней интенсивности
8	Ознакомиться с теоретическим материалом: Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Пройти контрольный тест	6 мин	https://orientmurman.ru/images/pdf/International_Specification_for_Orienteering
9	Основы туристской подготовки. Работа с условными обозначением. В разделе: Описание условных знаков (бег с ориентированием)	12 мин.	https://orientmurman.ru/images/pdf/International_Specification_for_Orienteering

Контрольный тест № 1 СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1 Вопрос: Что такое спортивное ориентирование

Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту 2) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса. 3) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2 Вопрос: Назовите виды зимних дистанций:

3 Вопрос: Назовите виды летних дистанций:

4 Вопрос: На сколько групп делятся условные знаки:

5 Вопрос: Что такое легенда КП? Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) Краткое описание КП относительно его ориентира

2) Привязка КП 3) Хорошо заметный ориентир

6 Вопрос: Назовите виды средств отметки. Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) Чип, компостер, игла, карандаш 2) Компостер, игла, карандаш 3) Чип, игла, карта

7 Вопрос: Как на местности оборудуется знак КП . Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) Бакин 2) Компостер и номер 3) Бакин, номер, средство отметки

8 Вопрос: Что такое азимут: Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) Краткое описание КП относительно его ориентира 2) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет 3) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9 Вопрос: Вы опоздали на старт, ваши действия. Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию 2) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем 3) Не выходить на старт

10 Вопрос: Вы пришли на чужой КП, ваши действия. Выберите один из 3 вариантов ответа: 1) Отметить в резервной клетке 2) Не отмечаясь бежать на свой КП 3) Посмотреть номер, и бежать дальше

Контрольный тест 2 СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Вопрос № 1

Как называется вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности?

Введите ответ:

Вопрос № 2

Какие из перечисленных видов, относятся к основным видам спортивного ориентирования?

- бегом
- на лыжах
- эстафетное
- на велосипедах

Вопрос № 3

Какие из перечисленных видов соревнований относятся к основным видам соревнований по спортивному ориентированию?

- на маркированной трассе
- по выбору
- в заданном направлении
- КТМ
- на маркированной схеме

Вопрос № 4

Как называются север, юг, восток, запад?

Введите ответ:

Вопрос № 5

Как называют отношение размера изображения к размеру изображаемого объекта?

Введите ответ:

Вопрос № 6

Как называется лист бумаги, на котором точно и подробно с помощью условных знаков изображена местность в уменьшенном виде?

Введите ответ:

Вопрос № 7

Как называется специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию?

Введите ответ:

Вопрос № 8

Какая карта является более подробной? Топографическая или спортивная?

Введите ответ:

Вопрос № 9

Как называется нахождение направления на стороны света и определение свое местонахождения?

Введите ответ:

Вопрос № 10

Что такое угол между направлением на север и направлением на какой-либо заданный предмет?

Введите ответ:

Вопрос № 11

Как называются линии на спортивной карте, заканчивающиеся стрелками, указывающими на север?

Введите ответ:

Вопрос № 12

Спортивная карта имеет крупный или мелкий масштаб?

Введите ответ:

Вопрос № 13

Присутствует ли на спортивной карте линии истинного меридиана?

Введите ответ:

Вопрос № 14

Присутствует ли на спортивной карте километровая сетка?

Введите ответ:

Вопрос № 15

Микробугорок, колодец, камень относятся к...

- точечные ориентиры
- площадные ориентиры
- линейные

Вопрос № 16

Поляна, виноградник, лес относятся к...

- площадным ориентирам
- точечным ориентирам
- линейным ориентирам

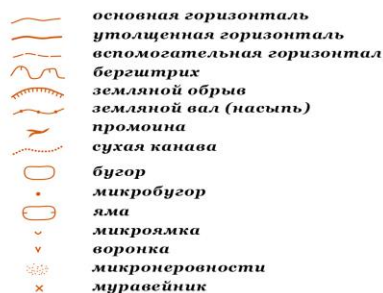
Вопрос № 17

Шоссе, тропа, забор относятся к.....

- площадным ориентирам
- точечным ориентирам
- линейным ориентирам

Условные знаки спортивных карт

Рельеф



Гидрография



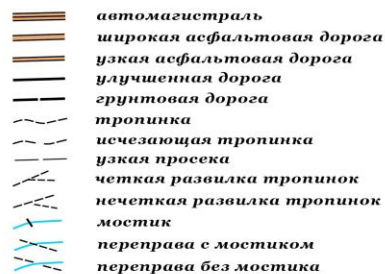
Знаки дистанции



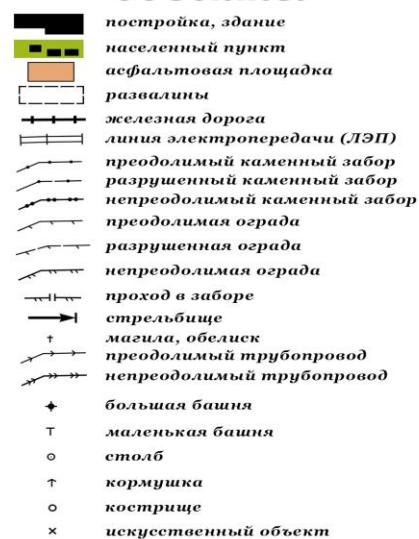
Растительность



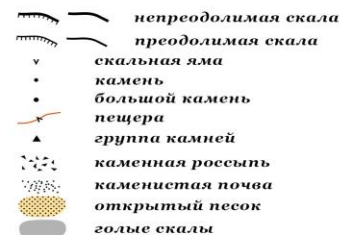
Дороги и тропы



Искусственные объекты



Скалы и камни



КОМПЛЕКС ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

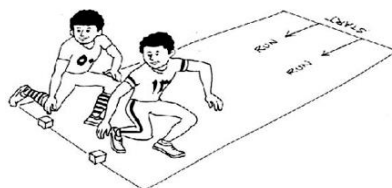


Рис.1 Челночный бег

Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места, выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Занимающийся принимает исходное положение (и.п.): стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Допускается мах руками. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Регистрируется лучший результат из трех попыток. В зачет идет лучший результат.

Попытка не засчитывается, если: заступ за линию отталкивания или касание ее, выполнение отталкивания с предварительного подскока, отталкивание ногами поочередно.

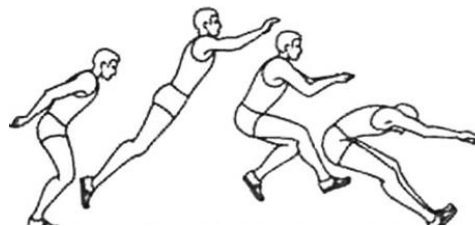


Рис. 2 Прыжок в длину с места

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (и.п.) вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см. Участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Под ноги занимающегося подставляется опора (брусок). Руки выпрямляются и занимает исходное положение (и.п.). Из и.п. участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на счёт «раз» с и.п., продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом. Попытка не засчитывается, если: подтягивание с рывками или с прогибанием туловища, подбородок не поднялся выше грифа перекладины, отсутствие фиксации на 1 сек, поочередное сгибание рук.



Рис.3 Вис на низкой перекладине

Подтягивание из вися на перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис широким хватом сверху, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, стопы вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав и.п. на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Попытка не засчитывается, если: подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины, подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища), широкий хват при выполнении исходного положения, отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения, участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони), совершение «маятниковых» движений с остановкой, при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах, при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах, поочередное и неравномерное сгибание рук.

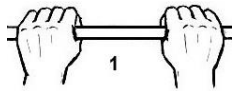


Рис.4 Хват сверху

Подъём ног из вися на перекладине до уровня хвата руками

Подойдя к перекладине, прыжком – выполнить вис. И.п.– широкий хват сверху, руки прямые. Ноги прямые и слегка отклонены назад. «Раз»- вдох, задержка дыхания, поднять ноги вверх до уровня хвата, 180 градусов. Выдох, в конечной точке траектории задержка на 2 счета, затем медленно и подконтрольно вернуться в ИП. Учитывается количество раз.

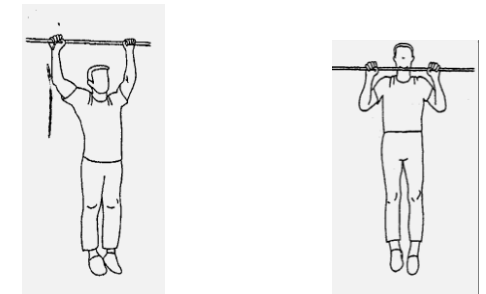


Рис.5 Подъём ног из вися на перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

И.п.– упор лёжа на полу, руки в широком упоре, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры. Выполняется с «контактной платформы», либо без нее. Занимающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, разгибая руки, возвращается в и.п. Фиксировать положение на 1 с, далее продолжать выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом. Попытка не засчитывается, если: касание пола коленями, бедрами, тазом, нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги», отсутствие фиксации на 1 с, поочередное разгибание рук, отсутствие касания грудью пола (платформы), разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

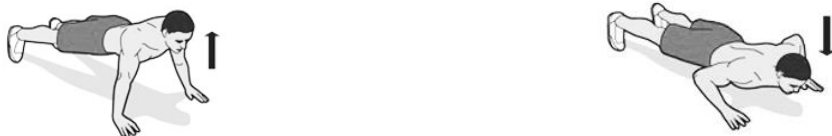


Рис.6 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20 сек

Из и.п.: лёжа на спине на гимнастическом мате (рис. 7), руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста), необходимо помощнику удерживать ноги

выполняющего за ступни и голени. Попытка не засчитывается, если: отсутствие касания локтями бедер (коленей), отсутствие касания лопатками мата, пальцы разомкнуты «из замка», смещение таза.



Рис. 7 Подъём туловища из положения лёжа на спине

Наклон вперед из положения стоя

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – и.п.): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги – 15 см. Участник выступает в короткой спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Попытка не засчитывается, если: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

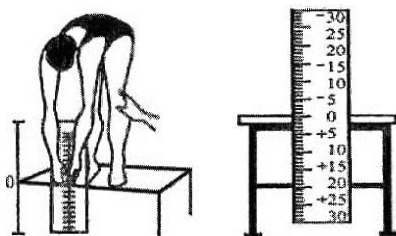


Рис.8 Наклон вперед из положения стоя