

Учебный план на период дистанционного обучения

для отделения спортивного ориентирования

НП-1-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (45 раз) – 2 подхода
* Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода
* Планка (40 сек)
* Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов
* Присед (20 раз) – 3 подхода
* Берпи (12 раз) – 3 подхода
* Подтягивания (10 раз) – 3 подхода
* Уголок (15 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода

2.Теоретитческая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «История развития спортивного ориентирования как вида спорта».
* Тема 2: «Понятие о физической культуре, спорте в РФ».
* Тема 3: «Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена ориентировщика».
* Тема 4: «Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья».
* Тема 5: «Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием».
 |

НП-2-го, НП-3-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (45 раз) – 2 подхода
* Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода
* Планка (40 сек)
* Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов
* Присед (20 раз) – 3 подхода
* Берпи (12 раз) – 3 подхода
* Подтягивания (10 раз) – 3 подхода
* Уголок (15 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Влияние спорта на формирование личности спортсмена. Связь спорта со всеми сторонами жизни человека в современном обществе».
* Тема 2: «Основные сведения о здоровом образе жизни, закаливании, режим дня».
* Тема 3: «Общие сведения о строении и функциях организма человека».
* Тема 4: «Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом».
* Тема 5: «Топография, условные знаки. Спортивная карта. Спортивный компас».
 |

Т-1, Т-2 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 4 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (20 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (45 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (20 раз) – 5 подхода
* Планка (1 мин)
* Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов
* Присед (20 раз) – 5 подходов
* Берпи (12 раз) – 5 подхода
* Подтягивания (10 раз) – 5 подхода
* Уголок (25 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (20 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (20 раз) – 3 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки».
* Тема 2: «Основы общей и специальной физической подготовки».
* Тема 3: «Правила соревнований по спортивному ориентированию».
* Тема 4: «Требования и нормы для выполнения и присвоения юношеских разрядов».
* Тема 5: «Основы спортивного питания».
 |

Т-3, Т-4, Т-5 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 5 | 1.Комплекс упражнений.* Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) – 5 подходов
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (20 раз) – 2 подхода
* Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
* Подъем туловища из положения лежа на спине (45 раз) – 3 подхода
* Скручивания с руками накрест (20 раз) – 5 подхода
* Планка (1 мин)
* Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов
* Присед (20 раз) – 5 подходов
* Берпи (12 раз) – 5 подхода
* Подтягивания (10 раз) – 5 подхода
* Уголок (25 раз) – 5 подходов
* Прыжки с хлопками над головой (20 раз) – 3 подхода
* Ягодичный мостик (20 раз) – 3 подхода

2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.* Тема 1: «Значение техники для достижения высоких спортивных результатов».
* Тема 2: «Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.».
* Тема 3: «Всесторонняя физическая подготовка -основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании».
* Тема 4: «Психологическая подготовка –одно из средств повышения спортивного мастерства».
* Тема 5: «Снаряжение спортсменов-ориентировщиков».
 |