

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». |