**Основные вопросы по основам спортивного ориентирования**

Спортивная карта. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние. Понятие о технике спортивного ориентирования. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП, прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции. Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью.

**Видео уроки обучение спортивному ориентированию и туризму**

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=5609134587641611712&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1589438372040293-48236852624724635600295-production-app-host-man-web-yp-117&redircnt=1589438385.1**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=5609134587641611712&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=wizard&parent-reqid=1589438372040293-48236852624724635600295-production-app-host-man-web-yp-117&redircnt=1589438385.1)

[**https://vk.com/videos-7187499?z=video-7187499\_166191210**](https://vk.com/videos-7187499?z=video-7187499_166191210)

[**https://youtu.be/de2KtgWeRtc**](https://youtu.be/de2KtgWeRtc)

[**https://drive.google.com/file/d/1ITydN-9eD\_7XXe2IicXcUszN6iOd4pcJ/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1ITydN-9eD_7XXe2IicXcUszN6iOd4pcJ/view?usp=sharing)

[**https://youtu.be/XaKcpzH34Cs**](https://youtu.be/XaKcpzH34Cs)

**Самостоятельная физическая подготовка в период самоизоляции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Разминка**  | **10-15 мин.** | **ежедневно** |
| **2.** | **Отжимание от пола (скамейки)** | **2-3 подхода по 5-10 раз** | **ежедневно** |
| **3.** | **Приседание** | **2-3 подхода по 15-20 раз** |  |
| **4.** | **Бег на месте с высоким подниманием бедра** | **5 мин.** |  |
| **5.** | **Гимнастический обруч** | **15-20 мин.** | **ежедневно** |
| **6.** | **Поднятие ног из положения лежа на спине.** | **2-3 подхода по 10 раз** |  |
| **7.** | **Планка гимнастическая на руках** | **1-2 подхода по 1-2 мин.** |  |
| **8.** | **Упражнения на растяжку ног** | **По 2 подхода 8-10 раз** |  |
| **9.** | **Упражнения с отягощениями на руки (гантели, бутылки с водой и т.п.) Комплекс-1** | **По 2-3 подхода 5-10 раз** | **ежедневно** |
| **10.** | **Прыжки со скакалкой** | **2-5 мин.** |  |
| **11.** | **Повороты туловища стоя и в наклоне**  | **2-3 подхода по 5-10 раз** | **ежедневно** |
| **12.** | **Бег на месте расслабляющий** | **2-3 мин.** | **ежедневно** |