План самостоятельной работы обучающихся

Спортивное ориентирование

ГНП, 6 часов в неделю

Тренера-преподаватели:

Брачева О.А., Волков С.С., Лопатина З.И., Мубаракшина А.А.

**1 неделя.**

*Занятие 1.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения. Растяжка (Заминка).

<http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Разбор спортивный карт (Приложение 1): проработка и выбор оптимального маршрута. Разбор символьных знаков легенд.

*Занятие 2.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения. Растяжка (Заминка).

<https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/distantcionnoe_obuchenie_domashnij_kompleks_ofp_obsh_135508.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Знаки в спортивном ориентировании. Викторина

<https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/>

<https://infourok.ru/viktorina-po-geografii-zanimatelno-ob-orientirovanii-682264.html>

*Занятие 3.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения для осанки и тонуса мышц. Растяжка (Заминка).

<https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Правила спортивного ориентирования. Викторина

<http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>

<https://mylektsii.ru/1-30157.html>

**2 неделя.**

*Занятие 1.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений I . Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Отличия летней карты от зимней. Игра на развитие памяти

<https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/326-ski-catching-features>

*Занятие 2.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений II. Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Разбор спортивный карт (Приложение 2): проработка и выбор оптимального маршрута. Разбор символьных знаков легенд.

*Занятие 3.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений III.Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Задачи на выбор варианта

<https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31/667>

**3 неделя.**

*Занятие 1.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений на координационнойлесенке. Растяжка (Заминка).

[http://azimut-ola12.mcdir.ru](http://azimut-ola12.mcdir.ru/%d0%b7%d0%b0%d0%b4%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d1%81%d1%82%d0%be%d1%8f%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b9-%d1%80%d0%b0%d0%b1%d0%be%d1%82%d1%8b)

Теоретическая подготовка (1час)

Игра спортивное ориентирование. Пройти все дистанции 2 карты на сложном уровне.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient>

*Занятие 2.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Теоретическая подготовка (1час)

Онлайн-соревнование по трейл-ориентированию. Разбор ошибок.

<https://fcdtk.ru/news-item/1587031153829-orientirovshiki-vyyavili-silnejshih-v-onlajne>

*Занятие 3.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Теоретическая подготовка (1час)

Приложение 1





Приложение 2

