План самостоятельной работы обучающихся

Спортивное ориентирование

4 часа в неделю

**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>

**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.

Приложение 1





Приложение 2

