**Занятие объединения «Азимут-01,02»**

**Тема: Общая физическая подготовка. Судейская практика.**

Перед занятием обязательно проветриваем комнату в течение 30 мин., если на улице температура выше 10 градусов, то можно заниматься с открытым окном. После занятий также проветриваем комнату.

Выполняем упражнения правильно и с желанием. Приятного Вам занятия!

1.Ходьба на месте - 1 мин.

2.Бег на месте в спокойном темпе-2 мин.

3.ОРУ: Все упражнения делаем по 5-6 раз.

1.И.п.- стойка, ноги вместе, круговые движения головой, слева направо и наоборот, 2. поворот головы – вверх и вниз, 3. влево и вправо, наклон головы в одну сторону с задержкой на 5 сек, потом в другую сторону.

2. И.п.- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны

3. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

4. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

5. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону,– разноименные круговые вращения руками в другую сторону, круговые вращения в разные стороны.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, 1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

8.И.п.— стойка ноги врозь,. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2—. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата.

9. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

### 4. Правила по спортивному ориентированию определяют действия спортсмена на старте, на дистанции, на финише. Тема сегодня:

Действия спортсмена на старте.

На старте спортсмен обязан:

6.3.1. Перед стартом провести очистку индивидуального чипа от лишней информации, используя для этого установленную в зоне старта станцию очистки чипов.

6.3.2. Своевременно являться на старт, с учетом предстартового времени.

6.2.3. Выходить на старт в экипировке и с инвентарем, соответствующим времени проведения и месту проведения спортивных соревнований.

6.3.4. Спортсмены возрастной категории М12, Ж12 и моложе обязаны войти в зону старта, а далее на трассу с защищенными от влаги, работающими и заряженными электроэнергией мобильными телефонами.

6.3.5. Соблюдать очередность прохождения стартовых линий.

6.3.6. Пройти регистрацию (контроль чипа) в зоне предварительного старта.

6.3.7. Стартовать с номером, выданным на соревнования.

6.3.8. Стартовать со средством отметки на КП, личным или выданным чипом или карточкой.

6.3.10. Получить спортивную карту, а при необходимости вложить карту в пакет для защиты от влаги и механических повреждений.

6.3.11. Стартовать на своей минуте в соответствии с протоколом старта.

5.Заминка: Упражнения на растяжку. (Все упражнения делаем по 30 сек.)

1.«Бабочка летает» – Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 10 раз.

2.«Бабочка сидит на листочке» – в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.

3. «Замок» Стоя, руки вдоль туловища. Поднимите правую руку вверх, согните в локтевом суставе и положите ладонь за спиной на лопатку. Левой рукой снизу потянитесь к правой, пытаясь соединить руки за спиной в замок. Повторите то же самое другой рукой.

4. Стоя, поднимаемся на носочках, руки вытягиваем максимально вверх-5 сек. И так 3 раза