**План заданий для обучающихся по спортивному ориентированию**

Май 2020 г. Тренер-преподаватель Юрченко Н.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка |
| 2.05. | Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте.  ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут  5 минут |
| 3.05. | Йога, медитация на платформе zoom. | 1 ч 30 минут |
| 4.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures. | 40 минут  1 ч |
| 5.05. | Упражнение на развитие нейронных связей.  Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте.  ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут  5 минут  5 минут |
| 6.05. | Йога, медитация на платформе zoom. | 1 ч 30 минут |
| 8.05. | Ходьба на месте  ОРУ, Прыжковая  Разбор дистанции заданного направления с проговором вслух своих вариантов и действий, визуализация. | 5 минут  40 минут |
| 10.05. | Йога, медитация на платформе zoom |  |
| 11.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures. | 40 минут  1 ч |
| 12.05. | Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте  ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут  5 минут |
| 13.05. | Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте  ОРУ, СБУ | 5 минут  5 минут |
| 15.05. | Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте  ОРУ, СУ 1 | 5 минут  5 минут |
| 16.05. | Йога, медитация на платформе zoom | 1 ч 30 минут |
| 17.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures. | 40 минут  1 ч |
| 18.05. | Ходьба на месте.  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с разбором дистанции.  ОРУ, СУ 2 | 5 минут  5 минут  5 минут |
| 19.05. | ОРУ, СБУ, СУ 2 |  |
| 20.05. | Йога, медитация на платформе zoom | 1ч 30 минут |
| 22.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.  Разбор дистанции заданного направления с проговором вслух своих вариантов и действий, визуализация. В zoom. | 40 минут  1 ч  30 минут |
| 23.05. | Йога, медитация на платформе zoom |  |
| 24.05. | Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте.  ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут  5 минут |
| 25.05. | Ходьба на месте.  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с разбором дистанции.  СУ 3, Упражнения на дыхание | 5 минут  5 минут  5 минут |
| 26.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.  Разбор дистанции заданного направления с проговором вслух своих вариантов и действий, визуализация. В zoom. | 40 минут  1 ч  30 минут |
| 27.05. | Йога, медитация на платформе zoom |  |
| 29.05. | Ходьба на месте.  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с разбором дистанции.  СУ 3, Упражнения на дыхание | 5 минут  5 минут  5 минут |
| 30.05. | Ходьба на месте.  Высокое поднимание бедра на месте.  ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут  5 минут |
| 31.05. | **.** Йога, медитация на платформе zoom  Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures. | 1ч  40 минут  1 ч |