***План заданий по спортивному ориентированию для СРЕДНЕГО возраста мж14-16 май тренер-преподаваетль Кучина О.А.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Дата* | *Содержание (смотри пояснения ниже таблицы)* |
| 04.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1****2 серии по 45 секунд через 30-45 сек** Растяжка на полу 8-10 мин |
| 06.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**СБУ, прыжки по 3х10 раз, скакалка 200 раз**Растяжка стоя**Теория упр 1.** |
| 07.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка (бег, велосипед, ходьба по лестнице, шаги на степ платформе или на низкой скамейке)**Растяжка стоя**Теория №4,3** |
| 08.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №2****2 серии по 20 сек (или максимум) через 40 сек** Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр2.** |
| 11.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1****2 серии по 45 секунд через 30-45 сек** Растяжка на полу 8-10 мин |
| 13.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**СБУ, прыжки по 3х10 раз, скакалка 200 раз**Растяжка стоя**Теория упр 1.** |
| 14.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка (бег, велосипед, ходьба по лестнице, шаги на степ платформе или на низкой скамейке)**Растяжка стоя**Теория №4,3** |
| 15.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №2****2 серии по 20 сек (или максимум) через 40 сек** Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр2.** |
| 18.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1****2 серии по 45 секунд через 30-45 сек** Растяжка на полу 8-10 мин |
| 20.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**СБУ, прыжки по 3х10 раз, скакалка 200 раз**Растяжка стоя**Теория упр 1.** |
| 21.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка (бег, велосипед, ходьба по лестнице, шаги на степ платформе или на низкой скамейке)**Растяжка стоя**Теория №5** |
| 22.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №2****2 серии по 20 сек (или максимум) через 40 сек** Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр2.** |
| 25.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Силовая №1****2 серии по 45 секунд через 30-45 сек** Растяжка на полу 8-10 мин |
| 27.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**СБУ, прыжки по 3х10 раз, скакалка 200 раз**Растяжка стоя**Теория упр 1.** |
| 28.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка (бег, велосипед, ходьба по лестнице, шаги на степ платформе или на низкой скамейке)**Растяжка стоя**Теория №5** |
| 29.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №2****2 серии по 20 сек (или максимум) через 40 сек** Растяжка на полу 8-10 мин**Теория упр2.** |

***СИЛОВАЯ №1***

1. Отжимания спереди
2. Отжимания сзади
3. Пресс верхний локти к коленям
4. Пресс верхний короткий
5. Пресс нижний колени к плечам
6. Пресс нижний ноги за голову
7. Лодочка
8. Упор присев-упор лёжа
9. Планка
10. Полу приседы
11. Голеностоп
12. Боковая планка на локте

***СИЛОВАЯ №2***

1. Подтягивания или отжимания - ноги на скамейке, или параллельные брусья. Девочкам – обычные отжимания.
2. Уголок в висе или упоре на руках (или лежа ноги закидывать к плечам)
3. Пресс: подъём туловища на наклонной доске или низкой скамейке
4. Спина: подъём туловища на наклонной доске или на низкой скамейке
5. Пистолетик (можно с опорой). Девочкам – приседания.
6. Скалолаз
7. Боковая планка на локте
8. Выпады вперед
9. Выпады в сторону

***СБУ (специальные беговые упражнения)*** (в длину комнаты 3-4 метра короткими шагами)

1. Ходьба на носках, на пятках
2. Перекат с пятки на носок
3. Приставной шаг правым, левым боком
4. Скресный шаг правым, левым боком
5. Подскоки на одной ноге вверх с круговыми вращениями руками
6. Подскоки с махом ноги вперед
7. С высоким подниманием бедра
8. С захлёстыванием голени
9. Ножницы
10. Шаги-выпады
11. Семенящий бег

***Прыжки***

1. Скакалка
2. Прыжки – разножка (выпад левая впереди, в прыжке менять положение ног)
3. Прыжки колени к груди
4. Прыжки – смена положения ног (одна нога на скамейке)
5. Выпрыгивания из упор-присева вверх, руки вверх (или из полу приседа)
6. Прыжки на левой, на правой ноге

***ТЕОРИЯ для старших***

1. Сбор карт или пазлов с образцом, открыток. Игра на память «Найди пары»
2. Разбор дистанций, выбор вариантов, определения опорных ориентиров.
3. Прохождение дистанции в компигре.
4. По карте: запоминать и рисовать по памяти перегон.
5. Перегон с рельефом: рисовать профиль.

 ***РАЗМИНКА***

Разминка шеи

1. Повороты головы 16 раз
2. Наклоны головы 16 раз
3. Круговые вращения головы 16 раз

Разминка рук

1. Рывки руками горизонтально 16 раз
2. Рывки руками вертикально 16 раз
3. Круговые вращения руками в кистях, в локтях в плечах в разные стороны

Разминка туловища

1. Повороты туловища 16 раз
2. Наклоны туловища в стороны 16 раз
3. Наклоны к ногам 16 раз
4. Круговые вращения туловищем 16 раз

Разминка ног

1. Круговые вращения в тазобедренном суставе 16 раз
2. Махи ногами вперед-назад по 10 раз на каждую ногу
3. Выпады вперед с пружинящими покачиваниями по 10 раз на каждую ногу
4. Сед на левую, правая в сторону, перемещение с левой ноги на правую 8 раз
5. Круговые вращения в коленных суставах в разные стороны 16 раз
6. Круговые вращения в голеностопном суставе по 8 раз на каждую ногу

***РАСТЯЖКА СТОЯ***

1. Руки вверх, кисти в замок, потянуть вверх, опустить за головой, правым локтем потянуть вниз, затем левым.
2. Правая рука сверху, левая снизу, скрепить кисти в замок за спиной. Поменять руки.
3. Руки сзади, кисти скрепить в замок и поднять вверх, наклониться вниз.
4. Наклон вперед под 90 градусов, руками упереться в верхнюю часть бедра и отталкиваясь от ног выпрямить руки, спина горизонтально, прямая, как стол.
5. Наклониться, обхватить локтями колени, округлить спину, голова вниз: «выпятить колючки как у ёжика»
6. Ноги широко, наклониться в сторону, левой рукой упереться в ногу, скользить вниз, к голени, другая рука над головой горизонтально. Так же в другую сторону.
7. Наклониться к ногам, задержаться в наклоне, подтянуть лоб к коленям.
8. Стоя на одной ноге, другую согнуть, держать за голеностоп, расслабить и растягивать переднюю поверхность бедра.
9. Стопу поставить на пятку, носок стопы упереть в стену, прижаться к стене, растягивая заднюю поверхность голени.

***РАСТЯЖКА НА ПОЛУ*** (в каждой позе 2-3 спокойных выдоха с расслаблением)

1. Сидя наклоны вперед к прямым ногам.
2. Сидя наклоны к прямой ноге, другую согнуть.
3. Лотос.
4. Бабочка.
5. Сесть на пятки, отклониться назад, по возможности лечь на пол.
6. Поза ребенка.
7. Лежа на животе: Сфинкс, Кобра, Собака мордой вниз.
8. Лежа на спине: скрутка вбок.
9. Лежа на спине: Плуг, Пенёк, Берёзка.
10. Лечь на спину и расслабиться с закрытыми глазами 2-3 мин.