**План тренировок на апрель 2020г. в условиях самоизоляции, без возможности бегать кроссы и дистанции в лесу и городе.**

**Спортивное ориентирование.**

**Тренер-преподаватель Юрченко Наталия Владимировна**.

Если есть велотренажер или тренажер для бега, работаем на них.

**1.04.** ОРУ. Ходьба на месте 5 минут. Ходьба на месте с высоким понимание бедра 10 минут. Бег на месте 5 минут с разбором дистанции в движении.

СУ: 1.прыжки на скакалке 200 раз.

2.отжимания от груди на уменьшение, сначала 30-20-10раз.

3.пресс на уменьшение, сначала 70-50-30 раз.

4.спина на уменьшение, сначала 70-50-30 раз.

5.упор-присев, упор-лежа на уменьшение, сначала 20-10 раз.

**3.04**. Йога 1 час, работаем на платформе zoom.

**4.04.** Технико-тактические упражнения за столом.

- В течении 30 секунд выбираем и запоминаем вариант движения на КП. Через 1 минуту после запоминания, рисуем этот вариант на листе. Отрабатываем 10 перегонов.

**5.04**. ОРУ. Ходьба на месте 5 минут. Ходьба на месте с высоким понимание бедра 5 минут. Бег месте 10 минут с разбором дистанции в движении.

СУ: 1.подъем на носки, возвращаясь мягко ударяем пяточками об пол, на уменьшение 40-20-10.

2.приседания су-мо, руки подняты на уровне груди, на уменьшение 20-10-5.

3.планка на локтях с выходом на выпрямление руки, и возвратом на локти, на уменьшение 50-30-10.

4.бег на месте в планке на локтях, поочередно подтягиваем колени ноги к груди, на уменьшение 50-30-10.

5. лежа на животе, лоб на тыльной стороне ладоней, поднимаем и опускаем прямую ногу, на уменьшение 40-20-10, потом работает другая нога.

**6.04**. Йога 1 час, работаем на платформе zoom.

**7.04.** Технико-тактические упражнения за столом.

- сделать карту пазлы и собрать.

- планирование дистанции заданного направления.

**8.04**. Развитие нейронных связей с помощью специальных упражнений. Видеоурок, наблюдаем, повторяем, тренируем.

Задача: повторить упражнение в течении 1-й минуты без сбоя, либо если произойдет ошибка, не тушеваться, а продолжать делать упражнение.

**10.04**. ОРУ. Ходьба на месте 5 минут. Ходьба на месте с высоким понимание бедра 10 минут. Бег на месте 5 минут с разбором дистанции в движении.

СУ: 1.прыжки на скакалке 200 раз.

2.отжимания от груди на уменьшение, сначала 30-20-10раз.

3.пресс на уменьшение, сначала 70-50-30 раз.

4.спина на уменьшение, сначала 70-50-30 раз.

5.упор-присев, упор-лежа на уменьшение, сначала 20-10 раз.

**11.04**. Йога 1 час, работаем на платформе zoom.

**12.04**. Развитие нейронных связей с помощью специальных упражнений. Видеоурок, наблюдаем, повторяем, тренируем.

Задача: повторить упражнение в течении 1-й минуты без сбоя, либо если произойдет ошибка, не тушеваться, а продолжать делать упражнение.

**13.04**. ОРУ. Ходьба на месте 5 минут. Ходьба на месте с высоким понимание бедра 5 минут. Бег месте 10 минут с разбором дистанции в движении.

СУ: 1.подъем на носки, возвращаясь мягко ударяем пяточками об пол, на уменьшение 40-20-10.

2.приседания су-мо, руки подняты на уровне груди, на уменьшение 20-10-5.

3.планка на локтях с выходом на выпрямление руки, и возвратом на локти, на уменьшение 50-30-10.

4.бег на месте в планке на локтях, поочередно подтягиваем колени ноги к груди, на уменьшение 50-30-10.

5. лежа на животе, лоб на тыльной стороне ладоней, поднимаем и опускаем прямую ногу, на уменьшение 40-20-10, потом работает другая нога.

14.04. Технико-тактическая работа за столом.

-Нарисовать профиль рельефа на 5 перегонах дистанции заданного направления.

-Написать легенды к КП дистанции заданного направления.

-Разбор дистанции заданного направления с визуализация и проговором вслух всех своих действий на ней.

**15.04** Йога 1 час, работаем на платформе zoom.

**17.04.** ОРУ. Ходьба на месте 5 минут. Ходьба на месте с высоким понимание бедра 5 минут. Бег месте 10 минут с разбором дистанции в движении.

СУ: 1.подъем на носки, возвращаясь мягко ударяем пяточками об пол, на уменьшение 40-20-10.

2.приседания су-мо, руки подняты на уровне груди, на уменьшение 20-10-5.

3.планка на локтях с выходом на выпрямление руки, и возвратом на локти, на уменьшение 50-30-10.

4.бег на месте в планке на локтях, поочередно подтягиваем колени ноги к груди, на уменьшение 50-30-10.

5. лежа на животе, лоб на тыльной стороне ладоней, поднимаем и опускаем прямую ногу, на уменьшение 40-20-10, потом работает другая нога.

**18.04.** ОРУ, СБУ, Прыжковая:

1.повороты головы вправо-влево 20 раз.

2.наклоны головы вправо-влево 20 раз.

3.рывки согнутыми руками перед грудью с последующим выпрямлением их в локтях 20 раз.

4.вращение прямых рук вперед 10 раз, назад 10 раз.

5.подьем прямых рук через стороны с хлопком вверху 20 раз.

6.наклоны туловища в стороны 30 раз.

7.повороты туловища в стороны 30 раз.

8.вращение туловища вправо 10 раз, влево 10 раз.

9.наклоны туловища к прямым ногам с подъёмом 20 раз.

10.вращение ноги в тазобедренном суставе вперед 10 раз, назад 10 раз.

11.выпады вперёд каждой ногой с опорой руками на пол по 20 раз.

12.поперечные выпады каждой ногой с опорой руками на пол 20 раз.

13.вращение коленями вместе вправо 10 раз, влево 10 раз.

14.вращение коленями вместе внутрь и наружу по 10 раз.

15.вращение голеностопом поднятой ноги вправо-влево по 10 раз.

16.махи каждой ногой вперед-назад по 20 раз.

17.махи каждой ногой вправо-влево по 20 раз.

18. 40 шагов на носочках.

19. 40 шагов на пятках.

20. 40 подскоков на месте.

21. 40 подскоков на месте с поднятием рук вверх.

22. захлест голени на месте 40 раз.

23. высокое поднимание бедра на месте 40 раз.

24. 40 поочередных махов прямой ногой вперед с касанием вытянутых рук крест-накрест.

25. выпады вперед с поворотом назад и последующим выпадом другой ногой 10 раз.

26. прыжки на месте 40 раз.

27. прыжки на месте на одной ноге по 30 раз на каждую.

28. прыжки ноги врозь - ноги вместе 40 раз.

29. прыжки вокруг себя поочередно вправо-влево 30 раз.

30. ходьба на месте 3 минуты.

31. прямостояние с закрытыми глазами, успокаиваем дыхание 2-3 минуты.

**18.04**. Развитие нейронных связей с помощью специальных упражнений. Видеоурок, наблюдаем, повторяем, тренируем.

Задача: повторить упражнение в течении 1-й минуты без сбоя, либо если произойдет ошибка, не тушеваться, а продолжать делать упражнение