

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
МБ ФСУ СШ «Сибиряк»**

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

На период: 27.04.2020 г. – 10.05.2020г. в связи с карантином

Группа этапа спортивной подготовки: **СОР**

Задачи спортивной подготовки: 1. В условиях самоизоляции осваивать основы техники спортивного ориентирования.

2. Формировать двигательные умения и навыки 3. Развивать физические качества.

№ п/п	Наименование занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Медленный бег на месте в средней интенсивности. Контролировать ЧСС до выполнения, после, выполнять запись в дневник наблюдений.	10-20 мин.	Выполнять на месте,
2	Выполнять ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. На двух, одной ноге, ноги скрестно. С поворотами.	5 мин.	В высокой интенсивности.
3	Техника спортивного ориентирования: Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через скакалку, не большой предмет, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	12 мин.	Выполнять в средней интенсивности
4	Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на возвышении. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
5	Упражнения на равновесие: «ласточка». Прыжки на правой, левой ногах, ходьба по гимнастической скамейке (по ровной поверхности, бревну, досточке).	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
6	Упражнения для развития скорости: (имитация) бег на месте с высоким подниманием бедра, разножка, полуприседание.	3*30сек	Выполнять в средней интенсивности
7	Общеразвивающие упражнения на месте. Наклоны, повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. В положении лёжа – поднимание и опускание ног.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
8	Ходьба в полуприседе, в приседе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, рывки, выпады.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
9	Основы туристской подготовки. Работа с условными обозначениями. В разделе: Описание условных знаков (бег на месте).	12 мин.	https:// International_S/pecification_for_Orienteering
10	Ознакомиться с теоретическим материалом: Топография, условные знаки. Спортивная карта.	16 мин.	https://horoshevo-o-team.ru/o-symbols.php
11	Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки		Выполнять в средней интенсивности