

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

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

На период: 11.05.2020 г. – 24.05.2020г. (две недели) всвязи с карантином

Группа: СОР

Задачи спортивной подготовки: 1.В условиях самоизоляции осваивать основы работы с картой.

2. Формировать двигательные умения и навыки 3. Реализация физической подготовки в рамках Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

№ п/п	Наименование занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Бег на месте, бег с продвижением вперед 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, спрыгивание вниз с возвышенности.	8 мин.	Выполнять в средней интенсивности
4	Прыжки, многоскоки на одной и двух ногах. Перепрыгивания через препятствия. Комплекса ГТО.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
5	Упражнения на равновесие: в положении стойка на правой, руки вперед, стойка на левой ,руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке (по ровной поверхности, бревну).	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
6	Упражнения для развития скорости: бег на месте с высоким подниманием бедра, разножка, скрестный шаг.	3*30сек	Выполнять в средней интенсивности
7	Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения в положении лёжа.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
8	Упражнения в висе на перекладине(высокой, низкой). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности
9	Основы туристской подготовки. Работа с условными обозначениями. В разделе: Описание условных знаков.	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