

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

ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

**На период:** 16.03.2020 г. – 29.03.2020г. в связи с карантином

Группа этапа спортивной подготовки: **СОР**

Задачи спортивной подготовки: 1. Осваивать основы техники двигательных действий в спортивном ориентировании.  
2. Формировать двигательные умения и навыки 3. Развивать физические качества.

№ п/п	Наименование занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Основы туристской подготовки. Работа с условными обозначением. В разделе: Описание условных знаков (бег на месте).	12 мин.	<a href="https://International_S/pecification_for_Orienteering">https:// International S/pecification_for Orienteering</a>
2	Ознакомиться с теоретическим материалом: Топография, условные знаки. Спортивная карта.	16 мин.	<a href="https://horoshevo-o-team.ru/o-symbols.php">https://horoshevo-o-team.ru/o-symbols.php</a>
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» на правой, левой ногах, ходьба по гимнастической скамейке (по ровной поверхности, апример 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	Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.	12 мин	Выполнять в средней интенсивности