***План заданий по спортивному ориентированию для СТАРШЕГО возраста мж18-20 май тренер-преподаватель Кучина О.А.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Дата* | *Содержание (смотри пояснения ниже таблицы)* |
| 03.05.2020воскресенье | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 45 мин, теория упр 1**Растяжка на полу 10-15 мин |
| 04.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №1** **3 серии по 45 сек через 15 сек**Растяжка лежа **Теория упр 1** |
| 05.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****СБУ по 40-50 м, прыжки 3 серии по 10 раз****Кардио 10 мин**Растяжка на стоя 10 мин |
| 06.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №2** **3 серии по 20 через 40 сек****Кардио 10 мин**Растяжка стоя  |
| 07.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио 60 мин, теория упр 1** Растяжка на полу 8-10 мин. |
| 08.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №3 статика по 1 мин**Йога 45 мин**Теория упр 4.** |
| 10.05.2020воскресенье | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 55 мин, теория упр 1**Растяжка на полу 10-15 мин |
| 11.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №1** **3 серии по 45 сек через 15 сек**Растяжка лежа **Теория упр 1** |
| 12.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Кардио 15 мин****СБУ по 40-50 м, прыжки 3 серии по 10 раз****Кардио 15 мин**Растяжка на стоя 10 мин |
| 13.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №2** **3 серии по 20 через 40 сек****Кардио 10 мин**Растяжка стоя  |
| 14.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио 70 мин, теория упр 1** Растяжка на полу 8-10 мин. |
| 15.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №3 статика по 1 мин**Йога 45 мин**Теория упр 4.** |
| 17.05.2020воскресенье | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 65 мин, теория упр 1**Растяжка на полу 10-15 мин |
| 18.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №1** **3 серии по 45 сек через 15 сек**Растяжка лежа **Теория упр 1** |
| 19.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Кардио 20 мин****СБУ по 40-50 м, прыжки 3 серии по 10 раз****Кардио 20 мин**Растяжка на стоя 10 мин |
| 20.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №2** **3 серии по 20 через 40 сек****Кардио 10 мин**Растяжка стоя  |
| 21.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио 80 мин, теория упр 1** Растяжка на полу 8-10 мин. |
| 22.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №3 статика по 1 мин**Йога 45 мин**Теория упр 4.** |
| 24.05.2020воскресенье | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 75 мин, теория упр 1**Растяжка на полу 10-15 мин |
| 25.05.2020понедельник | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №1** **3 серии по 45 сек через 15 сек**Растяжка лежа **Теория упр 1** |
| 26.05.2020вторник | Разминка 8-10 мин**Кардио 15 мин****СБУ по 40-50 м, прыжки 3 серии по 10 раз****Кардио 15 мин**Растяжка на стоя 10 мин |
| 27.05.2020среда | Разминка 8-10 мин**Кардио 10 мин****Силовая №2** **3 серии по 20 через 40 сек****Кардио 10 мин**Растяжка стоя  |
| 28.05.2020четверг | Разминка 8-10 мин**Кардио 70 мин, теория упр 1** Растяжка на полу 8-10 мин. |
| 29.05.2020пятница | Разминка 8-10 мин**Силовая №3 статика по 1 мин**Йога 45 мин**Теория упр 4.** |
| 31.05.2020воскресенье | Разминка 8-10 мин**Кардио тренировка 65 мин, теория упр 1**Растяжка на полу 10-15 мин |

***КАРДИО (пульс 130-150)***

1. Шаги на степ-платформе, беговая дорожка, велотренажер и т.п.
2. Прыжки на скакалке или ходьба по лестнице
3. Кросс

***СИЛОВАЯ №1***

1. Отжимания спереди широкая постановка рук, ноги на лавке
2. Отжимания спереди узкая постановка рук
3. Отжимания сзади, ноги на лавке
4. Пресс верхний полный
5. Пресс верхний короткий
6. Пресс верхний со скручиванием
7. Пресс нижний с согнутыми ногами
8. Пресс нижний с прямыми ногами
9. Скалолаз
10. Лодочка
11. Упор присев-упор лёжа
12. Планка на прямых руках шаги в сторону
13. Планка боковая с подъёмом ноги
14. Подъём таза из положения лежа на спине, ноги согнуты
15. Полу приседы
16. Голеностоп

***СИЛОВАЯ №2 на шведской стенке***

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

***СИЛОВАЯ№3 статика***

1. Планка на прямых руках
2. «Бэтмэн» на левую, на правую
3. «Стульчик»
4. Боковая планка на левом локте, на правом
5. Лодочка
6. Обратная планка
7. Пресс

***СБУ (специальные беговые упражнения)***

1. Семенящий бег
2. С высоким подниманием бедра
3. С захлестыванием голени
4. Ножницы
5. С подскоком на 1 ноге, колено высоко
6. С подскоком с двух ног, невысоко
7. Многоскоки
8. С высоким подниманием бедра попеременно на 1 ногу
9. С захлестыванием голени попеременно на 1 ногу
10. Ножницы на 1 ногу
11. С высоким подниманием бедра только на левую (правую)
12. С захлестыванием голени только на левую (правую)
13. Подскоки с двух ног с высоким подниманием бедра вперед-в сторону
14. Подскоки с махом прямой ногой вперед
15. Подскоки с вышагиванием вперед
16. Подскоки с высоким подниманием бедра
17. Подскоки с махом ногой вперед и круговыми вращениями руками
18. Боком приставными шагами
19. Скрестный шаг
20. Скрестный с высоким подниманием бедра вперед
21. Бег с высоким поднимание бедра левой и захлестыванием правой
22. Боком с высоким подниманием бедра
23. С подскоком и сменой ведущей ноги
24. Спиной вперед семенящий бег
25. Спиной вперед с высоким подниманием бедра
26. Спиной вперед с захлестыванием голени
27. Ножницы спиной вперед
28. Бег спиной вперед
29. Бег спиной вперед ноги через стороны
30. Ускорение

***Прыжки***

1. Прыжки – разножка (выпад вперед на левую, менять положения ног в прыжке)
2. Прыжки колени к груди
3. Прыжки – смена положения ног высота 30-40 см
4. Выпрыгивания из упор-присева вверх, руки вверх (или из полу приседа)
5. Прыжки на левой ноге
6. Прыжки на правой ноге
7. Прыжки в длину

***ТЕОРИЯ для старших***

1. По карте запоминать перегон и рисовать с опорными ориентирами
2. Рельеф: представлять и рисовать профиль
3. Разбор дистанций всероссийских и международных соревнований
4. Компигра: прохождение дистанции, игра на память «Найди пары»