**План заданий для обучающихся по спортивному ориентированию**

Май 2020 г. Тренер-преподаватель Юрченко Н.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка |
| 2.05. | Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте.ОРУ, СБУ, СУ 1  | 5 минут5 минут |
| 3.05. | Йога, медитация на платформе zoom.  | 1 ч 30 минут |
| 4.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.  | 40 минут1 ч |
| 5.05. | Упражнение на развитие нейронных связей.Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте.ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут5 минут5 минут |
| 6.05. | Йога, медитация на платформе zoom.  | 1 ч 30 минут |
| 8.05. | Ходьба на месте ОРУ, ПрыжковаяРазбор дистанции заданного направления с проговором вслух своих вариантов и действий, визуализация.  | 5 минут40 минут |
| 10.05. | Йога, медитация на платформе zoom  |  |
| 11.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.  | 40 минут1 ч |
| 12.05. | Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут5 минут |
| 13.05. | Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте ОРУ, СБУ | 5 минут5 минут |
| 15.05. | Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте ОРУ, СУ 1 | 5 минут5 минут |
| 16.05. | Йога, медитация на платформе zoom  | 1 ч 30 минут |
| 17.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.  | 40 минут1 ч |
| 18.05. | Ходьба на месте.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Бег на месте с разбором дистанции.ОРУ, СУ 2  | 5 минут5 минут5 минут |
| 19.05. | ОРУ, СБУ, СУ 2 |  |
| 20.05. | Йога, медитация на платформе zoom  | 1ч 30 минут |
| 22.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.Разбор дистанции заданного направления с проговором вслух своих вариантов и действий, визуализация. В zoom.  | 40 минут1 ч30 минут |
| 23.05. | Йога, медитация на платформе zoom  |  |
| 24.05. | Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте.ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут5 минут |
| 25.05. | Ходьба на месте. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.Бег на месте с разбором дистанции.СУ 3, Упражнения на дыхание  | 5 минут5 минут5 минут |
| 26.05. | Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.Разбор дистанции заданного направления с проговором вслух своих вариантов и действий, визуализация. В zoom.  | 40 минут1 ч30 минут |
| 27.05. | Йога, медитация на платформе zoom  |  |
| 29.05. | Ходьба на месте. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.Бег на месте с разбором дистанции.СУ 3, Упражнения на дыхание  | 5 минут5 минут5 минут |
| 30.05. | Ходьба на месте. Высокое поднимание бедра на месте.ОРУ, СБУ, СУ 1 | 5 минут5 минут |
| 31.05. | **.** Йога, медитация на платформе zoom  Технико-тактические упражнения за столом. Прохождение дистанции заданного направления в компьютерной игре по спортивному ориентированию Catching Futures.  | 1ч40 минут 1 ч |