**Комплекс упражнений**

 **по общей физической подготовки и специальной физической подготовки.**

май 2020 для обучающихся 10-14 лет

**спортивное ориентирование тренер-преподаватель Исакова О.В.**

Инвентарь: гимнастический коврик, плед, ковёр

Продолжительность выполнения комплекса: 40 - 45 минут

Отдых между выполнением упражнений: 15- -20 секунд

**Заминка:**

 1. Медленный бег – 2 минута

 2. Упражнения на гибкость (на расслабление мышц выполнять медленно и плавно) 3 -5 минуты

**Гимнастика:**

1. Повороты головы 4 повторения по 4 раза
2. Наклоны головы 4 повторения по 4 раза
3. Круговые вращения головы 2 повторения по 4 раза
4. Рывки руками горизонтально 4 повторения по 4 раза
5. Рывки руками вертикально 4 повторения по 4 раза
6. Круговые вращения руками в кистях, в локтях в плечах в разные стороны 2 повторения по 4 раза
7. Повороты туловища 2 повторения по 4 раза
8. Наклоны туловища в стороны 4 повторения по 4 раза
9. Наклоны к ногам 4 повторения по 4 раза
10. Круговые вращения туловищем 2 повторения по 4 раза

 **Общефизические и специально-физические упражнения:**

 1. Легкий бег на месте 3-5 минут

 2. Упражнения на дыхание, руки вверх- вниз (глубокий вдох-выдох)

 3. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно 1 -2 минуты (по самочувствию)

 4. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой 20 -30 секунд

 5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук 4-5 серии по 8-10 раз

 6. Отжимания с широкой постановкой рук 3-4 серии по 8 -10 раз

 7. Обратные отжимания из упора сзади 5-6 серий по 10 -12 раз

 8. Упражнения на верхние мышцы брюшного пресса 2 серии по 15 -20 раз

 9. Упражнения на нижние мышцы брюшного пресса 2 серии по 15 -20 раз

 10. Подъем таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги 2 серии по 15 -20 раз

 11. Подъем рук и ног одновременно, лёжа на полу лицом вниз 2 -3 серии по 8 -10 раз

 12. Приседания 2 серии по 15 – 20 раз

 13. Приседания в широкой стойке 2 серии по 15 -20 раз

 14. Приседания в выпаде на каждую ногу по 10 -15 раз

 15. Прыжки на скакалке 150 -200 раз

 16. Высокая планка 20 -30 секунд

 17. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой 10 -15 секунд по 2 серии на каждую ногу с отдыхом 5 секунд

 18. Низкая планка с вытянутой вперед рукой 10 -15 секунд по 2 серии на каждую руку с отдыхом 5 секунд

 19. Стойка на носках руки вверх 20 -30 секунд

**Теоретическая подготовка 40 - 45 минут ежедневно**

***Основы техники и тактики спортивного ориентирования***

 ***Разбор дистанций: (карты в приложении)***

 а) выбор пути движения между контрольными пунктами

 б) определение опорных ориентиров

 в) определение расстояния и направление движения

 с) детальное чтение рельефа

 д) использование технических приемов в соответствии с конкретной

 ситуацией

 е) ошибки при выборе пути движения между КП

 ж) особенности тактики прохождения дистанции в заданном направлении

***Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления***

 а) нарисовать карту схему с рельефом и спланировать на ней дистанцию

 б) упражнение «перевёртыши»

 в) упражнение «окна»

 г) упражнение «собери карту из кусочков»

 д) лото из кусочков спортивной карты

 ***Контроль за состоянием организма спортсмена***

 а) методика ежедневного самоконтроля.

 б) методика индивидуального восстановления организма

 в) особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности

 г) понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена