**План самостоятельной работы обучающихся в период самоизоляции тренера-преподавателя по спортивному ориентированию Дубининой Г.В.**

* 1. **Общая физическая подготовка ориентировщиков.**(разработано несколько комплексовупражнений для физической подготовки . Комплексы упражнений разосланы в беседе вконтакте).

Перед общей физической подготовкой стоят следующие задачи:

* Разностороннее физическое развитие спортсменов.
* Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
* Увеличение функциональных возможностей.
* Укрепления здоровья.
* Увеличение спортивной работоспособности.
* Стимулирование процессов восстановления.
* Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка скалолазов должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств.

1. **Специальная физическая подготовка** (разработано несколькокомплексов упражнений для специальной физической подготовки)

Занятия специальной физической подготовкой способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое ориентировщику. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в больше степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно сопутствует развитию специальных физических качеств.

 **3.Теоретическая подготовка . Тесты, опубликованные на сайте ДЮЦ «Азимут» в методических материалах 1-50 (задания посылаю в беседе вконтакте) Ответы посылаются в виде фотографий.**

[**Приложения в Google Play – Спортивное ориентированиеplay.google.com**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fplay.google.com%2Fstore%2Fapps%2Fdetails%3Fid%3Dcom.lightsoft.goorient&post=-40406995_5574&el=snippet)

**Тесты-по-спортивному-ориентированию.pdf**

**19.4 МБ**

 Разминка. Комплекс упражнений (3 подхода, состоящих из не более 5 упражнений по 20 сек). Растяжка (Заминка).

1. Ходьба на носках с поднятыми вверх руками
2. Ходьба на пятках, руки на поясе
3. Ходьба на внешней стороне стопы
4. Ходьба на внутренней стороне стопы
5. Перекат с носка на пятку и с пятки на носок
6. Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе
7. Руки за голову, поворот туловища вправо-влево на каждый шаг
8. На каждый шаг наклон к ноге
9. Спортивная ходьба
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра
11. Бег на месте с захлестом голеней назад
12. Бег на месте с подскоком с ноги на ногу
13. Восстановление дыхания, шагом

Упражнения на месте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| № | Исходное положение | Описание | Дозировка | Методические |
|  |  |  |  | указания |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Руки на поясе, ноги на | Поворот головы вправо-влево, вперед- | 8-10 раз | Спина прямая |
|  | ширине плеч | назад |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | Руки на поясе, ноги на | Круговые вращения головы в левую | 8-10 раз | Спина прямая |
|  | ширине плеч | сторону, в правую сторону |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 | Руки на плечи, ноги на | Вращения руками вперед-назад | по 8 раз | Спина прямая |
|  | ширине плеч |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4 | Правая рука вверху, | Рывки руками со сменой положения рук | по 6-7 раз | Руки прямые, |
|  | левая – внизу, ноги на |  |  | спина прямая |
|  | ширине плеч |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 5 | Руки в стороны, ноги на | Вращение рук в кистевом, локтевом и | 8 раз | Руки прямые, |
|  | ширине плеч | плечевом суставе |  | спина прямая |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 6 | Руки на поясе, ноги на | Наклоны туловища влево-вправо, вперед- | 8-10 раз | Спина прямая |
|  | ширине плеч | назад |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7 | Руки на поясе, ноги шире | Наклоны к правой ноге, посередине, к | 7-8 раз | Ноги прямые |
|  | плеч | левой ноге |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 8 | Руки на поясе, ноги на | Двойные повороты туловища влево- | 7-8 раз | Спина прямая |
|  | ширине плеч | вправо |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 9 | Ноги на ширине плеч, | Поднимание правой ноги к левой руке, | 10-12 раз | Ноги и спина |
|  | руки вытянуты вперед на | левой ноги к правой руке |  | прямые |
|  | уровне груди |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Ноги на ширине плеч, | Приседания с вытягиванием рук вперед | 30 раз | Спина прямая |
|  | руги на поясе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 11 | Стоя на четвереньках | Поочередное поднимание ног с | по 15 раз | Спина прямая |
|  |  | одновременным вытягиванием |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 12 | Сидя на полу, ноги шире | Тянуться к правой ноге, посередине, к | 15 раз | Ноги прямые |
|  | плеч | левой ноге |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 13 | Сидя на полу, ноги | Поднимание рук в стороны, вверх вперед | 20 раз | Спина прямая |
|  | вместе, руки на поясе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 14 | Упор сзади, ноги вместе | Поднимание обеих ног на 5 сек. под | 16 раз | Ноги прямые |
|  |  | углом 450 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 15 | Лежа на спине, ноги | Поднимание корпуса | 20 раз | Спина прямая |
|  | согнуты, руки за голову |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 16 | Лежа на животе, ноги | Одновременно поднимание рук и ног с | 15 раз | Ноги и руки |
|  | вместе, руки вытянуты | задержанием на 5 сек. |  | прямые |
|  | перед собой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 17 | Лежа на правом боку, | Поднимание левой ноги | 15 раз | нога прямая |
|  | правая рука под головой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 18 | Лежа на левом боку, | Поднимание правой ноги | 15 раз | нога прямая |
|  | левая рука под головой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Поднимание ног на 90 0 |  |  |
| 19 | Лежа на спине | 30 раз | ноги прямые |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 20 | Лежа на спине, руки | Поднимание правой руки и левой ноги, | 15 раз | Ноги и руки |
|  | вдоль туловища, ноги | левой руки и правой ноги |  | прямые |
|  | вместе |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Примерные комплексы упражнений:**

**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12522393117366943505&text=шишонин**

 https://zdorovo3.ru/gimnastika-shishonina-dlya-shei/

***Комплекс упражнений № 1 по ОФП .***

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).

***1*.***И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях*.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

***2****. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч*. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

***3****. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

***4****. И.П. – упор, сидя сзади.*

Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.

***5.****И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

***6.****И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.*

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

***7****. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

***8.****И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

**9**. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

***Комплекс упражнений № 2 по ОФП*.**

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).

***1.****И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.*

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

***2.****И.П. – упор лёжа.*

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз

(особое внимание – держать туловище прямо).

***3.****И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).*

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

***4****. И.П. – основная стойка, в руках гантели.*

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

***5.****И.П. – о.ст., руки на поясе.*

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

***6.****И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

***7.****Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены* (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

***8****. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

***9****. И.П. – упор присев.*

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

**10.** Обруч – до 30 минут.

***Комплекс упражнений № 3 по ОФП.***

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы** (общеразвивающие упражнения).

***1.****И. П. – упор лёжа.*

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 10 – 12 раз.

***3.****И.П. – о.ст. (в руках гантели).*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

***5****. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

***6****. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.*

Одновременное поднимание туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

***7****. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях*.

Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

***8****. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

***9****. И.П. упор лёжа.*

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

***10****. Обруч – 30 – 40 минут.*

План самостоятельной работы обучающихся

Спортивное ориентирование

ГНП-1, 6 часов в неделю

Тренера-преподавателя Дубининой Г.В.

**14.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения. Растяжка (Заминка).

Комплекс-1

Теоретическая подготовка (1час)

Знаки в спортивном ориентировании. Тесты 1-4

**16.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения. Растяжка (Заминка).

Комплекс-2

Теоретическая подготовка (1час)

Знаки в спортивном ориентировании.Тесты 5-8

**18.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения. Растяжка (Заминка).

Комплекс-3

Теоретическая подготовка (1час)

Рисуем на квадрате10x10 карту- не менее10 знаков. Викторина «Занимательно об оринтировании»

<https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/>

<https://infourok.ru/viktorina-po-geografii-zanimatelno-ob-orientirovanii-682264.html>

**21.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений I . Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Тесты 9-12

Игра на развитие памяти

[**bestreferat.ru**](https://www.bestreferat.ru/referat-245273.html) Пройти 1-50 2 раза

**23.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений II. Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Тесты 13-16.

[**bestreferat.ru**](https://www.bestreferat.ru/referat-245273.html) Пройти 1-50 2 раза

**25.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений III. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Тесты 17-20. Красная книга РМЭ

https://b-kokshaga.ru/media/

**28.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений -3. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Игра спортивное ориентирование. Пройти все дистанции 1 карты.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient>

**30.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Теоретическая подготовка (1час)

Онлайн-соревнование по трейл-ориентированию. Разбор ошибок.

<https://fcdtk.ru/news-item/1587031153829-orientirovshiki-vyyavili-silnejshih-v-onlajne>

**07.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Теоретическая подготовка (1час) ) Тесты 21-24. ) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport)КП выше или ниже по склону?

**12.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений -3. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) ) Тесты 25-28. ) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport) Профиль рельефа

**13.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) ) Разминка.

 Комплекс упражнений -2. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час) Зарегистрироваться и принять участие в онлайн-соревнованиях 13-16 мая 2020.  [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**14.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) ) Разминка.

 Комплекс упражнений -2. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час)  [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**15.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка.

 Комплекс упражнений -3. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час)  [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**16.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка.

 Комплекс упражнений -1. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час) ) )  [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**19.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений -2. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) ) Тесты 29-32. ) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport) Формы рельефа

**21.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) ) Разминка.

 Комплекс упражнений -3. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport)Условные знаки. Линейные ориентиры.

**23.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка.

 Комплекс упражнений -3. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport) Условные знаки. Точечные ориентиры.

**26.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка.

 Комплекс упражнений -1. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час) Викторина по Республике Марий Эл

 <https://infourok.ru/viktorina-respublika-mariy-el-1165764.html>

**28.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений -2. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) Мастерим народную куклу-оберег Подорожница

<https://www.livemaster.ru/topic/3356598-masterclass-masterim-narodnuyu-kuklu-obereg-podorozhnitsa>

**30.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка.

 Комплекс упражнений -3. Растяжка (Заминка

Теоретическая подготовка (1час) Мосты города Йошкар-Ола

<http://i-ola-museum.ru/clauses/vystavki-i-ekspozitsii/virtualnye-vystavki/mosty-obedinyayuschie-nas/>

План самостоятельной работы обучающихся

Спортивное ориентирование

УТГ, 9 часов в неделю

Тренера-преподавателя Дубининой Г.В.

**14.04.2020 г.**

Общая физическая подготовка (1 час):

Разминка беговая 10 минут по комнате + упражнения для мышц плечевого пояса. [**gibkoetelo.ru**](https://www.gibkoetelo.ru/)›[exercises/65…dlya…plechevogo-poyasa](https://www.gibkoetelo.ru/exercises/65-kompleks-uprajnenii-dlya-razvitiya-gibkosti-plechevogo-poyasa)

Упр.10-11-19 3подхода

Теоретическая подготовка (2 часа):

Тесты1-4. Правила по спортивному ориентированию

 <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>

<https://mylektsii.ru/1-30157.html>

**16.04.2020 г.**

Общая физическая подготовка (1 час):

Разминка беговая 10 минут по комнате + 10 силовых упражнений на ноги.

https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/

Теоретическая подготовка (2 часа):

Тесты 5-8. Дистанция по выбору 15КП https://o-smolensk.ru/2017/05/18/

**18.04.2020 г.**

Общая физическая подготовка (1 час):

Разминка беговая 20 минут по комнате + упражнения для мышц плечевого пояса.

<https://tennis74.ru/articles/web/shoulder-girdle.php>

Теоретическая подготовка (2 часа):

Тесты 9-12. . Дистанция по выбору 13КП https://o-smolensk.ru/2017/05/18/

**21.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений I . Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (2часа)

Тесты 13-16

Игра на развитие памяти

[**bestreferat.ru**](https://www.bestreferat.ru/referat-245273.html) Пройти 1-50 2 раза

**23.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений II. Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (2часа)

Тесты 17-20.

[**bestreferat.ru**](https://www.bestreferat.ru/referat-245273.html) Пройти 1-50 2 раза

**25.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений III. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (2часа)

Тесты 21-24. Красная книга РМЭ

https://b-kokshaga.ru/media/

**26.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Игра спортивное ориентирование. Пройти все дистанции 2 карты на сложном уровне.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient>

**30.04.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-2. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Онлайн-соревнование по трейл-ориентированию. Разбор ошибок.

<https://fcdtk.ru/news-item/1587031153829-orientirovshiki-vyyavili-silnejshih-v-onlajne>

**05.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-3. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) Тесты 25-28. Марийский фольклор**. БОГАТЫРИ ЗЕМЛИ МАРИЙСКОЙ**

<https://vkm.mari-el.muzkult.ru/bogatyry_zemli_mariiskoi>

**7.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) Тесты 29-32. Ядовитые растения Марий Эл

<https://infourok.ru/prezentaciya-po-bzhd-yadovitie-rasteniya-3646232.html>

**8.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений III. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (2часа)

Тесты 33-36.

**12.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Игра спортивное ориентирование. Пройти все дистанции 2 карты на сложном уровне.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient>

С13.05.2020 зарегистрироваться и принять участие в соревнованиях
 [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**14.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-2. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Онлайн-соревнование по трейл-ориентированию. Разбор ошибок.

<https://fcdtk.ru/news-item/1587031153829-orientirovshiki-vyyavili-silnejshih-v-onlajne>

 [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**15.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-3. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)  [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**16.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)  [https://lockdownorienteering.com/world-orienteering-d..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Flockdownorienteering.com%2Fworld-orienteering-day-virtual-event%2F&post=-4368364_2484&cc_key=)
[#ориентирование](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [#спортивныйлабиринт](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82)

**19.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-2. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) Тесты 36-39

**21.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений III. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (2часа)

Тесты 40-43

**23.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час)

Игра спортивное ориентирование. Пройти все дистанции 2 карты на сложном уровне.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightsoft.goorient>

**24.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-2. Растяжка (Заминка).

##### Теоретическая подготовка (1час) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport)

Тест с фрагментами карт

**26.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-3. Растяжка (Заминка).

##### Теоретическая подготовка (1час) ) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport)

Тест Рельефная ситуация

**28.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) ) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport) КП по фотографии

**30.05.2020**

Общая физическая подготовка (1 час) Разминка. Комплекс упражнений-1. Растяжка (Заминка).

Теоретическая подготовка (1час) ) [Спортивное ориентирование Навсегда](https://vk.com/orienteeringsport) Легенда КП: верно или неверно?