

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта»»

**Комплекс тренировочных занятий по общей физической
подготовке для групп обучающихся по программе
«Спортивное ориентирование»**

составитель:
педагог дополнительного образования
Лихорай А.В.

2018 г.

Занятие №1

Разминка:

1. Ходьба на месте — 20—30 шагов.
2. Постепенно убыстряя шаги, перейти к бегу на месте — 60—70 шагов.
3. Замедляя бег, перейти на быструю, а затем, медленную ходьбу.
4. Восстановить дыхание. Несколько раз поднять вверх руки и расслабленно, потряхивая ими, опустить вниз.
5. Руки согнуты в локтях под прямым углом ладонями вниз. Выполнить бег на месте с высоким подниманием бедра. Постараться коленями достать ладони рук—15—20 раз. Закончив упражнение, попрыгать на одной, а потом на другой ноге, расслабляя свободную.
6. Из положения основной стойки на счет «раз» сделать наклон вперед (ноги прямые) и достать ладонями пол. На счет «два» выполнить упор присев (присядь на корточки, руки на полу). На счет «три» выпрямить ноги, не отрывая рук от пола, на счет «четыре» встать в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
7. Из положения основной стойки на счет «раз» поднять прямые руки вверх, а левую ногу поставить назад на носок. На «два» принять исходное положение. На «три-четыре» повторить упражнение с правой ноги. Это упражнение нужно сделать 10—12 раз.

Основные упражнения:

1. Встать на расстоянии 2 шагов от стены и опереться в нее руками. В таком положении нужно бежать на месте, как можно выше поднимая колени. Подсчитать, сколько шагов ты сделаешь, выполняя бег в среднем темпе. После отдыха повторить упражнение. Лучший результат записать.

2. Из основной стойки сделать упор присев, одновременно выпрямив ноги, принять положение упора лежа. При этом руки и туловище должны быть прямыми. Толчком двух ног снова принять положение упора присев и потом встать в исходное положение. Повторить это упражнение без остановки сколько сможете. Нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ступни были вместе. Записать количество выполненных повторений.

3. Встать на расстоянии 2 шагов от стула, положить ладони на его сиденье. Сгибать и разгибать руки, упираясь в сиденье стула. Туловище должно быть прямым. Подсчитайте и запишите количество повторений.

В заключительной части занятия выполнить несколько упражнений на расслабление и дыхание. В последующих тренировочных занятиях выполнять в заключение те же упражнения.

Занятие №2

Разминка

1. Ходьба на месте в спокойном темпе — 20—30 шагов.
2. Постепенно убыстряя шаг, перейти на спокойный бег на месте и пробежать 50—60 шагов.
3. Чередовать бег в спокойном темпе с быстрым бегом в течение 5 с. Повторить 3—4 раза.
4. Исходное положение — ноги как можно шире, руки к плечам, локти в стороны. Из этого исходного положения нагнуться и достать локтем правой руки колено левой ноги. Затем вернуться в исходное положение и сделать упражнение в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
5. Встать в положение основной стойки. Одновременно поднять руки вверх, а правую ногу отвести назад на носок, прогнуться. Затем сделать мах ногой вперед, согнуть ногу в колене и прижать ее руками к груди. Еще раз поставить ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться. Принять исходное положение. То же сделать с другой ноги. Повторить 6—8 раз.
6. Выполнить 4 прыжка на правой, 4 на левой, 4 на двух и 4 прыжка на двух ногах скрестно. Повторить 4 раза.

Выполнить упражнения на дыхание и закончить разминку.

Основные упражнения

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Нужно доставать коленками ладони рук, согнутых под прямым углом в локтевых суставах. Подсчитать количество шагов, которые ты выполнил. Повторить 2 раза и лучший результат записать.
2. Лечь на спину на коврик, постеленный на полу, ладони за головой, локти в стороны. Из такого положения поднять прямые ноги вверх до прямого угла и снова опустить их на пол. Подсчитать и записать количество повторений.
3. Принять положение упора лежа на полу, туловище прямое. Сохраняя такое положение туловища, согнуть руки в локтях и лечь на пол. Выпрямляя руки, снова подняться в положение упора лежа. Нужно следить, чтобы локти скользили вдоль туловища. Подсчитать и записать, сколько раз смогли подняться.

Занятие №3

Разминка:

1. Спокойная ходьба.
2. Убыстряя шаги, перейти на спокойный бег, сделать 100—120 шагов.
3. Присесть на корточки, руки положить на колени и выполнить 10—20 подскоков в приседе.
4. Встать, попрыгать сначала на одной, а потом на другой ноге, расслабляя свободную. Восстановить дыхание.
5. Держась за спинку стула двумя руками, сделать мах правой прямой ногой назад, прогнуться. Вернуться в исходное положение и сделать то же другой ногой. Повторить 8—10 раз.
6. Стоя боком к стулу на расстоянии одного шага, положить правую прямую ногу на сиденье, руки — на поясе. Из этого положения сделать наклон вперед и достать пол руками. Вернуться в исходное положение, а затем повернуться лицом к стулу. Согнуть правую ногу в колене и наклониться к ней туловищем. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз.
7. Встать, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На два счета сделать круговое вращение туловищем в одну сторону, на следующие два - в другую сторону. Круги следует выполнять как можно шире. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.
8. Из положения основной стойки, руки на поясе, присесть, руки вперед. Встать в исходное положение. Сделать мах правой прямой ногой, одновременно выпрямить руки и достать пальцы ног. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

Основные упражнения:

1. Встать ногами на стул, правой рукой держаться за спинку. Сделать приседания на правой ноге, левая прямая нога свободно опускается вперед—вниз. Отдохнуть и сделать приседания на левой ноге. Не забудь сосчитать, сколько приседаний выполнил на каждой ноге, и запиши результат.
2. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вертикально вверх, опустить их влево от себя. Снова поднять их вверх и затем опустить в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону, записать, сколько раз выполнил это упражнение.

Занятие №4

Разминка:

1. Ходьба — 20—30 шагов в среднем темпе.
2. Чередовать ходьбу и бег. Пройти 20 шагов, затем 60 шагов пробежать. Повторить 4 раза.
3. Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Расслабленно опуская руки, сделать выдох. Повторить 3—4 раза до восстановления дыхания.
4. Поставить руки на пояс и выполнить 4 подскока на слегка согнутой левой ноге и 4 — на правой. Выполнить 3—4 раза.
5. Из основной стойки сделать 2 полных круга руками, заканчивая третий круг, наклониться вперед, не сгибая ног, достать ладонями пол. Повторить 5—6 раз.
6. Из основной стойки, руки на поясе, поднять вперед левую прямую ногу, вернуться в исходное положение. Отвести ее в сторону и назад. То же сделать с другой ноги. Выполнить 3—4 раза каждой ногой.
7. Из основной стойки сделать мах левой ногой в сторону и одновременно поднять руки в стороны до уровня плеч. Сделать выпад влево, левая нога согнута в колене, а правая прямая. Одновременно руки опускаются скрестно вниз. Из положения выпада толчком левой встать на правую ногу, руки в стороны, затем приставить левую и опустить руки вниз. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4—6 раз.
8. Семенящий бег на месте — 5—7 с. Во время бега ставить ступни с носка и плавно перекачиваться на пятку. Плечи и руки расслаблены.

Основные упражнения

1. Из положения основной стойки подпрыгнуть вверх, подтянуть колени к туловищу. Выполнить максимальное количество прыжков.
2. Положение — основная стойка, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Сгибая руки в локтевых суставах, одновременно поднять их к плечам ладонями вверх. Повторить упражнение 2 раза.
3. Пружинистые наклоны вперед. Их следует выполнять ежедневно. Если в первые дни вы не сможете достать пальцами пола, потренируйтесь. В конце месяца вам это сделать удастся. А те, кто уже справляется с этим упражнением, должны постараться достать пол ладонями.

Занятие №5

Разминка:

1. Ходьба в спокойном темпе — 20—30 шагов.
2. Пробежать в спокойном темпе 30 шагов, затем пройти 10 шагов.

Повторить 4 раза.

3. Пробежать в спокойном темпе 50 шагов, затем сделать ускорение — 15—20 шагов. Повторить 4 раза.

4. Из положения основной стойки сделать выпад левой ногой вперед. Приставляя правую ногу, поднять руки вверх и прогнуться. Опуская руки вниз на колени, присесть и затем вернуться в исходное положение. Сделать то же с другой ноги. Повторить упражнение 6—8 раз.

5. Из положения основной стойки сделать выпад правой ногой в сторону. Одновременно наклониться влево, левую руку поста вить на пояс, а правую поднять вверх. Вернуться в исходное положение. То же сделать в другую сторону. Повторить упражнение 6—8 раз.

6. Из положения основной стойки выполнить полу присед и повернуться вправо, левую руку на пояс, а правую — в сторону ладонью кверху. То же сделать в другую сторону. Повторить упражнение 6—8 раз.

7. Из положения основной стойки — прыжком ноги врозь, руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх, выпрямиться, руки кверху. Прыжком соединить ноги, руки опустить вниз. То же в другую сторону. Повторить упражнение 6—8 раз.

8. Из положения основной стойки, руки на поясе, мах правой ногой вперед. Одновременно выпрямить руки и ладонями коснуться пальцев правой ноги. Махом правой ноги назад принять положение выпада, левая впереди согнута в колене, руки на поясе. Толчком правой ноги принять исходное положение. То же с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

Основные упражнения:

1. Присесть и, помогая себе махом рук, выпрыгнуть высоко вверх. Выполняй прыжки сколько сможешь, не останавливаясь. Результат записать.

1. Взять в руки гантели, ноги поставить немного шире плеч. Вытянуть руки в стороны и как можно чаще выполнять повороты право и влево.

2. Из положения основной стойки, руки на поясе, сделать глубокий выпад вперед на правую ногу. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение. То же повторить с другой ноги. Подсчитать и записать количество выпадов.

Занятие №6

Разминка:

1. Ходьба в спокойном темпе с постепенным ускорением.
1. Подскоки на двух ногах: ноги врозь, вместе, скрестно, правая впереди; врозь, скрестно, левая впереди; врозь, вместе. Повторить 4—6 раз.
2. Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Наклоняясь вперед, опустить руки через стороны вниз и расслабленно помахать ими. Повторить 2—3 раза.
3. Из положения основной стойки выполнить мах правой, ногой вперед, руки на поясе. Выполняя махи назад, поднять руки к плечам, локти в стороны — прогнуться. Принять исходное положение. То же выполнить с другой ноги. Повторить 4—6 раз.
4. Из положения основной стойки присесть, руки вперед. Выпрямляя ноги, наклонить туловище вперед и сделать мах руками назад. Выпрямляясь, принять исходное положение. Повторить 4—6 раз.
5. Из положения основной стойки, руки в стороны, ноги на ширине плеч, поставить скрестно правую ногу перед левой. Одновременно скрестить прямые руки перед туловищем. Сделать поворот направо, руки в стороны. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз.
7. Из положения основной стойки выполнить круг руками. После второго круга вытянуть руки вверх и потянуться. Расслабляя мышцы, «уронить» руки вниз и присесть. Принять исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Основные упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра в максимальном темпе в течение 10 с. Повторить 3 раза.
2. Взять в руки мешочки с песком и поднять их вперед - вверх, затем опустить руки вниз. Выполнить сколько сможешь и результат записывать.
3. Встать около стены и 10 раз прыгнуть вверх с места. Стараться как можно выше коснуться стены вытянутой рукой. Отметить высоту лучшего прыжка, а на следующий день постараться прыгнуть еще выше.

Занятие №7

Разминка:

1. Ходьба в спокойном темпе с постепенным ускорением.
2. Бег в спокойном темпе— 100—150 шагов.
3. Пробежать медленно 30 шагов, а затем 15 шагов с максимальной скоростью. Повторить 3—4 раза.
4. Из положения основной стойки прыжком поставить ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч. Наклониться к правой ноге и коснуться носка левой рукой. Выпрямиться и правой рукой коснуться носка левой ноги. Прыжком принять исходное положение. Повторить 4—6 раз.
5. Из положения основной стойки выполнить упор присев. Выпрямив левую ногу назад, упор присев на правой. Сменить положение ног. Затем принять положение упора присев на двух ногах и встать в исходное положение. Повторить 4 раза.
 6. Из положения основной стойки выполнить упор присев, левую ногу назад на носок, затем — упор лежа. Из упора лежа принять упор присев и встать. Повторить упражнение с другой ноги. Повторить 4 - 6 раз.
7. Из положения основной стойки выполнить полуприсед, руки вперед. Вернуться в исходное положение и еще раз сделать полуприсед, руки в стороны. Вернуться в исходное положение и сделать пружинистый наклон вперед с касанием руками пола. Вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.
 8. Из положения основной стойки выполнить расслабленно мах правой ногой и руками в сторону. Приставляя ногу, руки опустить вниз и расслабленно ими потрясти. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

Основные упражнения:

1. Пробежать с максимальной скоростью, наступая на каждую ступеньку лестницы, с одного этажа на другой. Выполнить это упражнение 4 раза с интервалами для отдыха. Это упражнение можно заменить бегом на месте с максимальной скоростью в течение 5—7 с.
2. Взять в руки мешочки с песком (гантели) и выполнить круговые движения прямыми руками вперед и назад. Подсчитать и записать, сколько раз выполнил упражнение.
3. Маленьким резиновым мячом со всей силы ударять о пол таким же способом, как метают мяч вдаль. Выполнить упражнение левой и правой рукой по 30 раз.