

ПЛАН  
проведения тренировочных занятий в период с 26 марта по 12 апреля 2020  
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.  
Тренера: Ивановой И.П.  
Группа Т(СС)1

Чт 3 часа	<p>26.03.2020</p> <p>Кросс ОРУ</p> <p>Элементы л/а (техника забегания в гору и сбегания с горы), подвижные игры с мячом</p> <p>СФП: прыжковый комплекс для развития скоростно-силовой выносливости</p> <p>Теория: техника безопасности при беге по лесу, основы физиологии (дыхание при беге, строение и взаимодействие мышц)</p> <p>Прохождение перегона по опорным точкам и взятие КП по памяти от привязки</p>	<p>02.04.2020</p> <p>Кросс ОРУ</p> <p>Элементы л/а (ускорения, постановка стопы при беге по дорожке – контроль), подвижные игры с ускорениями</p> <p>СФП: упражнения для развития ловкости, комплекс упражнений для развития быстроты и гибкости</p> <p>Прохождение перегонов по предварительной прорисовке опорных точек, взятие КП по памяти</p>	<p>09.04.2020</p> <p>Кросс ОРУ</p> <p>Элементы л/а (техника забегания в гору), прохождение полосы препятствий</p> <p>СФП: упражнения для развития быстроты и ловкости, комплекс упражнений для развития гибкости</p> <p>Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования</p>
Пт	<p>27.03.2020</p>	<p>03.04.2020</p>	<p>10.04.2020</p>
Сб 3 часа	<p>28.03.2020</p> <p>Кросс ОРУ</p> <p>Элементы л/а (бег по дорожке – постановка стопы, работа рук)</p> <p>СФП: комплекс упражнений для развития гибкости и быстроты</p> <p>Технико-тактические действия: движение по линейным ориентирам, выбор опорных точек, держание карты и</p>	<p>04.04.2020</p> <p>Кросс</p> <p>Игра в футбол на мини-поле</p> <p>Технико-тактические действия: выбор и отработка приёмов ориентирования, подход к КП и уход с него</p> <p>Прохождение контрольной дистанции: выбор приёмов ориентирования, анализ ошибок</p>	<p>11.04.2020</p> <p>Кросс</p> <p>Игра в футбол на мини-поле</p> <p>Технико-тактические действия: дистанция «по выбору», планирование действий по порядку взятия КП, методы планирования оптимального выбора варианта движения</p> <p>Прохождение контрольной дистанции «по выбору» с указанным первым КП</p>

	компаса Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, строение и функции костно-связочного аппарата, сокращение и расслабление мышц		
Вс 3 часа	29.03.2020 Кросс Элементы л/а (комплекс прыжковых упражнений на дорожке), подвижные игры с ускорениями Техничко-тактические действия: взятие азимута, движение по азимуту, исправление ошибок Прохождение нескольких азимутных перегонов на точность, разбор ошибок	05.04.2020 Кросс Ускорения в гору и с горы СФП: комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости, комплекс упражнений для развития гибкости Техничко-тактические действия: прорисовка перегона и бег на КП по своей картинке Прохождение контрольной дистанции с прорисовкой перегона, анализ выполненной работы, исправление ошибок	12.04.2020 Кросс Ускорения, ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка (комплекс упражнений) Техничко-тактические действия: прорисовка перегона и бег на КП по своей картинке Прохождение контрольной дистанции с прорисовкой перегонов, повторное прохождение дистанции по памяти
Пн 3 часа	30.03.20 Кросс Элементы л/а (комплекс прыжковых упражнений на пологом подъёме), игра в пятнашки на ограниченной площадке Упражнения для развития силы (комплекс упражнений для стадиона) Техничко-тактические действия: движение по азимуту, по «нитке», по памяти	06.04.2020 Кросс ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития силы рук (выполняется на стадионе), прыжковый комплекс для развития ловкости и быстроты, упражнения для развития гибкости Техничко-тактические действия: бег по «нитке» и по «коридору» Теория: техника безопасности при беге по стадиону, режим дня, режим питания	
Вт	31.03.2020	07.03.2020	
Ср	01.04.2020	08.04.2020	

