

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 26 марта по 12 апреля 2020
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.
Тренера: Ивановой И.П.
Группа НП -2

ЧТ	26.03.2020	02.04.2020	09.04.2020
Пт 3 часа	27.03.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (постановка стопы при беге по дорожке и по лесу), подвижные игры СФП: забегание в гору Теория: основы физиологии Технико-тактические действия: отметка на КП, приёмы и способы ориентирования	03.04.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), подвижные игры Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов	10.04.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (работа ног при беге в гору и при сбегании с горы), подвижные игры Технико-тактические действия: выбор способа ориентирования (азимут, движение по ориентирам), держание карты и компаса, снятие азимута
Сб 1 час	28.03.2020 Кросс ОРУ СФП: упражнения для развития двигательных качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества)	04.04.2020 Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки	11.04.2020 Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: правила поведения около водоёмов, техника безопасности при беге по густому лесу, условные знаки спортивных карт
Вс 2 часа	29.03.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забегания в подъём) Технико-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом Прохождение контрольной дистанции,	05.04.2020 Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	12.04.2020 Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Технико-тактические действия: деление перегона на отрезки, движение по опорным ориентирам до привязки, взятие КП с привязки по памяти Прохождение контрольной дистанции, разбор ошибок, повторное прохождение

	разбор ошибок. Повторное прохождение.		
Пн	30.03.2020	06.04.2020	
Вт 3 часа	31.03.2020 Кросс ОРУ (упражнения для развития гибкости, ловкости, силы) Элементы л/а, подвижные игры с мячом Технико-тактические действия: правильное держание карты, бег по цепочке ориентиров, прохождение отрезка до КП от привязки по памяти	07.04.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а, подвижные игры Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения	
Ср	01.04.2020	08.04.2020	