

ПЛАН
 проведения тренировочных занятий в период с 01 по 11 мая 2020
 Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.
 Тренера: Ивановой И.П.
 Группа НП -2

ВТ 3 часа	05.05.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», прыжковый комплекс для постановки бегового шага) Технико-тактические действия: выбор способа ориентирования (азимут, бег по рельефу, бег по цепочке ориентиров)		
Пт 3 часа	01.05.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а: постановка стопы при беге, прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке с контролем постановки стопы Технико-тактические действия: легенды КП, постановка КП по легенде	08.05.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), прыжки на мягком коврике Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов	
Сб 1 час	02.05.2020 Упражнения для развития быстроты (бег и прыжки через скакалку на время в повторном режиме) Упражнения для развития ловкости (бег зигзагами на ограниченной площадке) Теория: Карта для спортивного ориентирования, масштаб карты, условные знаки	09.05.2020 Упражнения для развития быстроты (ускорения на коротких отрезках) Упражнения для развития ловкости (прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке) Теория: условные знаки спортивных карт, различия между знаками для ориентирования в лесу и в парке	

Вс 2 часа	03.05.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Упражнения для развития гибкости Технико-тактические действия: бег по цепочке ориентиров до привязки, взятие КП с привязки по памяти Разбор дистанции «Звезда» 5-6 КП. Анализ вариантов движения и способов ориентирования	10.05.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Упражнения для развития гибкости Технико-тактические действия: бег по азимуту до привязки, взятие КП по памяти с привязки. Разбор дистанции по азимуту. Анализ ошибок	