

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 13 по 30 апреля 2020
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.
Тренера: Ивановой И.П.
Группа НП -2

Пн	13.04.2020	20.04.2020	27.04.2020
Вт 3 часа	14.04.2020 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)	21.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (работа ног при беге, движение «колесо», отталкивание стопой), прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов	28.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (прыжковый комплекс на мягком коврике для разучивания отталкивания на подъёме) Технико-тактические действия: выбор способа ориентирования (азимут, движение по ориентирам), держание карты и компаса, снятие азимута
Ср	15.04.2020	22.04.2020	29.04.2020
Чт	16.04.2020	23.04.2020	30.04.2020
Пт 3 часа	17.04.2020 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	24.04.2020 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	<p>18.04.2020</p> <p>Упражнения для развития быстроты (бег и прыжки через скакалку на время в повторном режиме)</p> <p>Упражнения для развития ловкости (бег зигзагами на ограниченной площадке)</p> <p>Теория: Карта для спортивного ориентирования, масштаб карты, условные знаки</p>	<p>25.04.2020</p> <p>Упражнения для развития быстроты (ускорения на коротких отрезках)</p> <p>Упражнения для развития ловкости (прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке)</p> <p>Теория: условные знаки спортивных карт, различия между знаками для ориентирования в лесу и в парке</p>	
Вс 2 часа	<p>19.04.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку</p> <p>ОРУ</p> <p>Упражнения для развития гибкости</p> <p>Технико-тактические действия: бег по цепочке ориентиров до привязки, взятие КП с привязки по памяти</p> <p>Разбор дистанции «Звезда» 5-6 КП.</p> <p>Анализ вариантов движения и способов ориентирования</p>	<p>26.04.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку</p> <p>ОРУ</p> <p>Упражнения для развития гибкости</p> <p>Технико-тактические действия: бег по азимуту до привязки, взятие КП по памяти с привязки.</p> <p>Разбор дистанции по азимуту. Анализ ошибок</p>	