

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

Пн 3 часа	13.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (прыжковый комплекс для формирования бегового шага) СФП: комплекс упражнений для развития силы, упражнения для развития быстроты и гибкости Теория: техника безопасности при беге по лесу, основы физиологии (дыхание при беге, строение и взаимодействие мышц)	20.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (ускорения, постановка стопы при беге – контроль) СФП: упражнения для развития ловкости, комплекс упражнений для развития быстроты и гибкости, комплекс упражнений для развития силы Теория: анализ техники прохождения перегонов с использованием предварительной их прорисовки с выделением опорных точек, взятие КП по памяти от привязки, средства восстановления работоспособности	27.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а (прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке – контроль техники перешагивания барьеров) СФП: Комплекс упражнений для развития силы, упражнения для развития быстроты и ловкости, комплекс упражнений для развития гибкости Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, сокращение и расслабление мышц при беге
	2 часа Бег, прыжки через скакалку ОРУ СФП: скоростно-силовой комплекс на мягком коврике, упражнения для развития быстроты и гибкости	Бег, прыжки через скакалку ОРУ Беговые упражнения СФП: скоростно-силовой комплекс на мягком коврике, упражнения для развития быстроты и гибкости Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, сокращение и расслабление мышц при беге, восстановительные мероприятия	Бег, прыжки через скакалку Беговые упражнения СФП: скоростно-силовой комплекс на мягком коврике, упражнения для развития быстроты и гибкости

Вт 3 часа	14.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ, упражнения для постановки бегового шага СФП: упражнения для развития ловкости, силы и быстроты, прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке Технико-тактические действия: разбор техники прохождения перегона по опорным точкам и взятия КП по памяти от привязки	21.04.2020 Элементы л/а: прыжковый комплекс на мягком коврике для отработки бегового шага СФП: комплекс упражнений на быстроту и гибкость, растяжка (комплекс в положении лёжа) Технико-тактические действия: ориентирование по «нитке», по «коридору», раскладка сил на дистанции	28.04.2020 Прыжки через скакалку Упражнения для отработки бегового шага СФП: комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования
	2 часа Бег, прыжки через скакалку ОРУ СФП: скоростно-силовой комплекс на мягком коврике, комплекс упражнений для развития быстроты, растяжка (комплекс в положении лёжа)	Прыжки через скакалку ОРУ СФП: скоростно-силовой комплекс на мягком коврике, комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости, растяжка на стенке и на коврике	Прыжки через скакалку ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка (комплекс в положении лёжа)
Ср	15.04.2020	22.04.2020	29.04.2020
Чт 3 часа	16.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ СФП: упражнения для развития быстроты (бег и прыжки на месте на время в повторном режиме) и гибкости Теория: Разбор дистанций ПР по спортивному ориентированию, анализ техники и тактики работы на перегонах Имитация на ограниченной площадке прохождения контрольной дистанции с проговариванием своих действий	23.04.2020 Бег ОРУ СФП: прыжковый комплекс для совершенствования бегового шага, комплекс упражнений для развития гибкости (на стенке и на коврике) Теория: Разбор дистанций ПР в дисциплине «Лонг», анализ техники и тактики работы на перегонах Имитация на ограниченной площадке прохождения контрольной дистанции с проговариванием своих действий	30.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ СФП: комплекс скоростно-силовых упражнений для совершенствования бегового шага, растяжка (на стенке и на коврике) Теория: анализ техники прохождения перегонов с использованием предварительной их прорисовки с выделением опорных точек, взятие КП по памяти от привязки, средства восстановления работоспособности, самоконтроль Имитация на ограниченной площадке

2 часа	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>СФП: комплекс упражнений для развития силы, комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости, растяжка (в положении лёжа)</p> <p>Технико-тактические действия: взятие азимута, движение по азимуту, исправление ошибок, прохождение нескольких азимутных перегонов на точность, разбор ошибок</p>	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>СФП: комплекс упражнений для развития силы, упражнения для развития ловкости и быстроты, растяжка (в положении лёжа)</p> <p>Технико-тактические действия: разбор техники прохождения перегона по опорным точкам и взятия КП по памяти от привязки</p> <p>Имитация на ограниченной площадке прохождения контрольной дистанции с проговариванием своих действий</p>	<p>прохождения контрольной дистанции с проговариванием своих действий</p> <p>Бег, прыжки через скакалку</p> <p>ОРУ</p> <p>СФП: упражнения для развития силы, комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости, растяжка (в положении лёжа)</p> <p>Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования</p> <p>Имитация на ограниченной площадке прохождения разобранной дистанции с проговариванием своих действий</p>
Пт 3 часа	<p>17.04.20</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>ОРУ</p> <p>СФП: комплекс скоростно-силовых упражнений на мягком коврике, упражнения для развития быстроты и ловкости, растяжка на стенке и на коврике</p> <p>Технико-тактические действия: прорисовка перегона с выделением опорных точек и привязки</p> <p>Теория: разбор контрольной дистанции, техника прохождения перегонов, анализ ошибок, техника безопасности при беге по лесу различной проходимости</p>	<p>24.04.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку</p> <p>ОРУ</p> <p>СФП: комплекс скоростно-силовых упражнений на мягком коврике, упражнения для развития быстроты и ловкости, растяжка на стенке и на коврике</p> <p>Технико-тактические действия: взятие азимута, движение по азимуту, исправление ошибок, прохождение нескольких азимутных перегонов на точность, разбор ошибок</p> <p>Теория: правила соревнований по спортивному ориентированию, условные знаки для ориентирования в лесу и в городе</p>	
2 часа	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>СФП: комплекс упражнений для развития</p>	<p>Прыжки через скакалку</p> <p>СФП: комплекс упражнений для развития</p>	

	силы, комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка (в положении лёжа)	силы, прыжковый комплекс для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка (в положении лёжа)	
Сб 4 часа	18.04.2020 Бег, прыжки через скакалку СФП: комплекс упражнений для развития силы, комплекс упражнений на мягком коврике для развития скоростно-силовых качеств, растяжка (на стенке и на коврике) Технико-тактические действия: тактика прохождения перегонов на дистанции «Лонг», разбор вариантов движения, анализ техники ориентирования на перегонах Имитация прохождения сложной дистанции с длинными перегонами на ограниченной площадке с проговариванием своих действий	25.04.2020 Прыжки через скакалку ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития силы, прыжковый комплекс для развития скоростно-силовой выносливости, упражнения для развития гибкости (комплекс растяжки) Технико-тактические действия: тактика прохождения перегонов на дистанции, разбор вариантов движения, анализ техники ориентирования на перегонах Имитация прохождения сложной дистанции с длинными перегонами на ограниченной площадке с проговариванием своих действий	
Вс 4 часа	19.04.2020 Бег ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития силы, прыжковый комплекс для развития скоростно-силовой выносливости, упражнения для развития гибкости (комплекс растяжки) Технико-тактические действия: тактика прохождения перегонов на дистанции «Лонг», разбор вариантов движения, анализ техники ориентирования на перегонах	26.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ СФП: прыжковый комплекс на мягком грунте для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка (на стенке и на коврике) Технико-тактические действия: написание легенд поставленных КП, взятие КП по легендам Разбор контрольной дистанции с ложными КП, поставленными по неправильным легендам. Анализ ошибок.	

	Имитация прохождения сложной дистанции с длинными перегонами на ограниченной площадке с проговариванием своих действий		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--