

ПЛАН  
проведения тренировочных занятий в период с 13 по 30 апреля 2020  
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.  
Тренера: Ивановой И.П.  
Группа Т(СС)1

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 Технико-тактические действия: анализ техники прохождения перегона по опорным точкам и взятия КП по памяти от привязки 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), бег зигзагами с ускорениями на ограниченной площадке СФП: упражнения для развития ловкости, комплекс упражнений для развития быстроты и гибкости Технико-тактические действия: анализ техники прохождения перегонов по предварительной прорисовке опорных точек и взятия КП по памяти Теория: дыхание при беге, режим дня, средства восстановления работоспособности	27.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Элементы л/а: прыжковый комплекс для формирования бегового шага, прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке СФП: упражнения для развития быстроты и ловкости, комплекс упражнений для развития гибкости Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, сокращение и расслабление мышц при беге
Вт	14.04.2020	21.04.2020	28.04.2020
Ср	15.04.2020	22.04.2020	29.04.2020
Чт 3 часа	16.04.2020 Бег ОРУ Элементы л/а (комплекс прыжковых упражнений) СФП: упражнения для развития	23.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Ускорения на ограниченном отрезке СФП: комплекс упражнений для развития быстроты и ловкости, комплекс	30.04.2020 Бег, прыжки через скакалку ОРУ Комплекс прыжковых упражнений на мягком коврике СФП: комплекс упражнений для

	<p>быстроты (пробегание коротких отрезков в повторном режиме) и гибкости (комплекс упражнений)</p> <p>Технико-тактические действия: взятие азимута, движение по азимуту, исправление ошибок, прохождение нескольких азимутных перегонов на точность, разбор ошибок</p>	<p>упражнений для развития гибкости</p> <p>Технико-тактические действия: прорисовка перегона и анализ техники бега на КП по своей картинке, анализ выполненной работы, исправление ошибок</p>	<p>развития быстроты, растяжка (комплекс упражнений)</p>
Пт	17.04.20	24.04.2020	
Сб 3 часа	<p>18.04.2020</p> <p>Элементы л/а: комплекс прыжковых упражнений, бег зигзагами на ограниченной площадке</p> <p>Технико-тактические действия: движение по азимуту, по нитке, по памяти</p> <p>Снятие азимута на контрольной азимутной дистанции. Повторное снятие на скорость и точность, разбор ошибок</p>	<p>25.04.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку ОРУ</p> <p>Элементы л/а: прыжковый комплекс для совершенствования бегового шага</p> <p>Технико-тактические действия: техника бега с картой по «нитке» и по «коридору»</p> <p>Анализ дистанции по «нитке», повторное прохождение с проговариванием основных ориентиров, анализ ошибок</p>	
Вс 3 часа	<p>19.04.2020</p> <p>Бег на месте, прыжки через скакалку ОРУ</p> <p>СФП: прыжковый комплекс для развития скоростно-силовой выносливости, упражнения для развития гибкости (комплекс растяжки)</p> <p>Технико-тактические действия: постановка КП по легенде – как это надо делать</p> <p>Написание легенд поставленных КП, техника взятия КП по легенде</p>	<p>26.04.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку</p> <p>СФП: прыжковый комплекс на мягком коврике для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка</p> <p>Технико-тактические действия: написание легенд поставленных КП, техника взятия КП по легендам</p> <p>Разбор контрольной дистанция с ложными КП, поставленными по неправильным легендам. Анализ ошибок.</p>	

--	--	--	--