

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 26 марта по 12 апреля 2020
Отделение спорта глухих (спортивное ориентирование) СШОР Курортного района.
Тренера: Степановой Е.Г.
Группа НП-3

| | | | |
|----|--|---|--|
| Пн | | 30.03.2020 | 06.04.2020 |
| Вт | | 31.03.2020 Разминка Растягивание Дистанция по выбору. Анализ дистанции Спортивные игры | 07.04.2020 Теория Разминка Растягивание Дистанция заданное направление. Спортивные игры |
| Ср | | 01.04.2020 | 08.04.2020 |
| Чт | 26.03.2020. Разминка. Растягивание. Кросс. | 02.04.2020 Разминка Растягивание. Дистанция заданное направление. Разбор дистанции. | 09.04.2020 ОРУ (совершенствование гибкости, махи) Кросс Упр для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах |
| Пт | 27.03.2020 | 03.04.2020 | 10.04.2020 |
| Сб | 28.03.2020 Кросс ОРУ СФП: упражнения для развития двигательных качеств (быстрота, | 04.03.2020 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 |

| | | | |
|----|---------------------------------------|------------|---|
| | гибкость, скоростно-силовые качества) | | по густому лесу, условные знаки спортивных карт |
| Вс | 29.03.2020 | 05.04.2020 | 12.04.2020 |