

**ПЛАН**  
**проведения тренировочных занятий в период с 01 июля по 31 августа 2020**  
**Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.**  
**Тренера: Сахаровой С.Б.**  
**Группа НП -1**

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| Пн | 03.07.2020<br>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)<br>- ОФП<br>- Теория<br>Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.<br>Особенности топографической подготовки ориентировщиков.  | 13.07.2020<br>ОРУ<br>Элементы л/а (постановка стопы при беге по дорожке и по лесу), подвижные игры<br>СФП: забегание в гору<br>Теория: основы физиологии<br>Технико-тактические действия: отметка на КП, приёмы и способы ориентирования  | 20.07.2020<br>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)<br>- ОФП<br>- Теория. «Разминка во время соревнований»<br>Технико-вспомогательные действия.<br>Отметка на контрольном пункте (КП).<br>Восприятие и проверка номера КП.<br>Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. | 27.07.2020<br>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)<br>- ОФП<br>- Теория<br>Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. |
| Пт | 03.07.2020<br>ОРУ<br>Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забегания в подъём)<br>Технико-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом<br>Прохождение контрольной дистанции,<br>ОРУ<br>СФП: упражнения для развития двигательных качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества) | 10.07.2020<br>Упражнения для развития быстроты<br>Упражнения для развития ловкости<br>Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки<br>ОРУ<br>Упражнения для развития гибкости<br>Теория: техника безопасности, условные знаки<br>Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок | 17.07.2020<br>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)<br>- ОФП<br>- Теория<br>Спортивная карта. условные знаки, цвета карты, масштаб карты.<br>Измерение расстояний на карте и на местности.   | 24.07.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), прыжки на мягком коврике<br>Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов.                           |

|    |   |   |  |   |
|----|---|---|--|---|
| Сб | 04.07.2020<br>ОРУ (упражнения для развития гибкости, ловкости, силы)<br>Элементы л/а, подвижные игры с мячом  | 11.07.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Элементы л/а: постановка стопы при беге, прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке с контролем постановки стопы<br>Технико-тактические действия: легенды КП, постановка КП по легенде  | 18.07.2020<br>ОРУ<br>Элементы л/а, подвижные игры<br>Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения   | 25.07.2020<br>Упражнения для развития быстроты (ускорения на коротких отрезках)<br>Упражнения для развития ловкости (прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке)<br>Теория: условные знаки спортивных карт, различия между знаками для ориентирования в лесу и в парке |
| Пн | 03.08.2020<br>Упражнения для развития быстроты (бег и прыжки через скакалку на время в повторном режиме)<br>Упражнения для развития ловкости (бег зигзагами на ограниченной площадке)<br>Теория: Карта для спортивного ориентирования, масштаб карты, условные знаки. | 10.08.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Упражнения для развития гибкости<br>Технико-тактические действия: бег по азимуту до привязки, взятие КП по памяти с привязки.<br>Разбор дистанции по азимуту. Анализ ошибок.   | 17.08.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Упражнения для развития гибкости<br>Технико-тактические действия: бег по цепочке ориентиров до привязки, взятие КП с привязки по памяти<br>Разбор дистанции «Звезда» 5-6 КП.<br>Анализ вариантов движения и способов ориентирования | 24.08.2020<br>ОРУ<br>Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забега в подъем)<br>Технико-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом<br>Прохождение контрольной дистанции.  |
| Пт | 31.07.2020<br>ОРУ<br>СФП: упражнения для развития двигательных качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества).<br>Технико-тактические действия: легенды КП, постановка КП по легенде.   | 07.08.2020<br>Упражнения для развития быстроты (ускорения на коротких отрезках)<br>Упражнения для развития ловкости (прохождение полосы препятствий на ограниченной площадке).<br>Спортивная карта. условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. | 14.08.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), прыжки на мягком коврике.<br>Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов.                  | 21.08.2020<br>Упражнения для развития быстроты<br>Упражнения для развития ловкости<br>Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки ОРУ.<br>Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения.  |
| Сб | 01.08.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), прыжки на мягком коврике.<br>Разбор дистанции «Звезда» 5-6 КП.<br>Анализ вариантов движения и способов ориентирования                           | 08.08.2020<br>Бег, прыжки через скакалку<br>ОРУ<br>Упражнения для развития гибкости<br>Технико-тактические действия: бег по азимуту до привязки, взятие КП по памяти с привязки.<br>Прохождение контрольной дистанции.  | 15.08.2020<br>ОРУ<br>Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забега в подъем)<br>Технико-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом.<br>Разбор дистанции по азимуту. Анализ ошибок.   | 22.08.2020<br>ОРУ<br>Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забега в подъем).<br>Спортивная карта. условные знаки, цвета карты, масштаб карты.<br>Измерение расстояний на карте и на местности.  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    |   |  |  |  |
| Пт | <p>28.08.2020</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки ОРУ.</p> <p>Анализ вариантов движения и способов ориентирования</p>  |  |  |  |
| Сб | <p>29.08.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку 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>   |  |  |  |
| Вс | <p>30.08.2020</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки ОРУ.</p> <p>Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения.</p>                       |  |  |  |
| Пн | <p>31.08.2020</p> <p>Бег, прыжки через скакалку ОРУ</p> <p>Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), прыжки на мягком коврике.</p> <p>Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов.</p> |  |  |  |