

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 01 по 14 июня 2020
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.
Тренера: Сахарова С.Б.
Группа НП-1

ПН 1 час	01.06.2020 ПН. Кросс ОРУ Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забегания в подъём) Технико-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом Прохождение контрольной дистанции, разбор ошибок. Повторное прохождение.	08.06.2020 ПН. Кросс ОРУ Элементы л/а, подвижные игры Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения	
ПТ 1 час	05.06.2020 ПТ Кросс ОРУ (упражнения для развития гибкости, ловкости, силы) Элементы л/а, подвижные игры с мячом	12.06.2020 ПТ. Кросс ОРУ Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), подвижные игры Технико-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов	
СБ 2 часа	06.06.2020 СБ Кросс ОРУ Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забегания в	13.06.2020 СБ. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки	

	подъём) Техничко-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом Прохождение контрольной дистанции, разбор ошибок. Повторное прохождение.		
ВС 2 часа	07.06.2020 ВС Кросс ОРУ Элементы л/а (работа ног, движение «колесо», отталкивание стопой), подвижные игры Техничко-тактические действия: ориентирование вдоль линейных ориентиров, выбор варианта движения, анализ вариантов	14.06.2020 ВС. Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	