

ПЛАН  
проведения тренировочных занятий в период с 01 по 14 июня 2020  
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.  
Тренера: Сахарова С.Б.  
Группа НП -3

ПН 1 час	01.06.2020 ПН. Кросс ОРУ (упражнения для развития гибкости, ловкости, силы) Элементы л/а, подвижные игры с мячом	08.06.2020 ПН. Кросс ОРУ Элементы л/а, подвижные игры Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения	
ВТ 2 часа	02.06.2020 ВТ. Кросс ОРУ СФП: упражнения для развития двигательных качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества)	09.06.2020 Кросс ОРУ Технико-тактические действия: выбор способа ориентирования (азимут, движение по ориентирам), держание карты и компаса, снятие азимута	
ЧТ 2 часа	04.06.2020 ЧТ. Кросс ОРУ Элементы л/а (постановка стопы при беге по дорожке и по лесу), подвижные игры СФП: забегание в гору Теория: основы физиологии Технико-тактические действия: отметка на КП, приёмы и способы ориентирования	11.06.2020 Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	

СБ 2 часа	06.06.2020 СБ. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки	13.06.2020 СБ. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: правила поведения около водоёмов, техника безопасности при беге по густому лесу, условные знаки спортивных карт	
ВС 2 часа	07.06.2020 ВС. Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	14.06.2020 ВС. Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Технико-тактические действия: деление перегона на отрезки, движение по опорным ориентирам до привязки, взятие КП с привязки по памяти Прохождение контрольной дистанции, разбор ошибок, повторное прохождение	