

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 12 по 31 мая 2020
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.
Тренера: Сахарова С.Б.
Группа НП -3

ПН 1 час		18.05.2020 ПН. Кросс ОРУ Элементы л/а, подвижные игры Технико-тактические действия: раскладка сил на дистанции, выбор варианта движения	25.05.2020 ПН. Кросс ОРУ (упражнения для развития гибкости, ловкости, силы) Элементы л/а, подвижные игры с мячом
ВТ 2 часа	12.05.2020 ВТ. Кросс ОРУ СФП: упражнения для развития двигательных качеств (быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества)	19.05.2020 Кросс ОРУ Технико-тактические действия: выбор способа ориентирования (азимут, движение по ориентирам), держание карты и компаса, снятие азимута	26.05.2020 Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: правила поведения около водоёмов, техника безопасности при беге по густому лесу, условные знаки спортивных карт
ЧТ 2 часа	14.05.2020 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	21.05.2020 Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	28.05.2020 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

СБ 2 часа	16.05.2020 СБ. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки	23.05.2020 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	30.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Теория Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
ВС 2 часа	17.05.2020 ВС. Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	24.05.2020 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	31.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Теория Спортивная карта. условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.

