

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

ПН 3 часа	01.06.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (бег по дорожке – постановка стопы, работа рук) СФП: комплекс упражнений для развития гибкости и быстроты Технико-тактические действия: движение по линейным ориентирам, выбор опорных точек, держание карты и компас Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, строение и функции костно-связочного аппарата, сокращение и расслабление мы	08.06.2020 ПН. Кросс ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития силы рук (выполняется на стадионе), прыжковый комплекс для развития ловкости и быстроты, упражнения для развития гибкости Технико-тактические действия: бег по «нитке» и по «коридору» Теория: техника безопасности при беге по стадиону, режим дня, режим питания	
ВТ 3 часа	02.06.2020 ВТ. Элементы л/а (бег по дорожке – постановка стопы, работа рук) СФП: комплекс упражнений для развития гибкости и быстроты Технико-тактические действия: движение по линейным ориентирам, выбор опорных точек, держание карты и компас Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, строение и функции костно-связочного аппарата, сокращение и расслабление мышц	09.06.2020 ВТ. Элементы л/а (комплекс прыжковых упражнений на пологом подъёме), игра в пятнашки на ограниченной площадке Упражнения для развития силы (комплекс упражнений для стадиона) Технико-тактические действия: движение по азимуту, по «нитке», по памяти	
ЧТ 3 часа	04.06.2020 ЧТ. Кросс	11.06.2020 ЧТ. Кросс	

	ОРУ Элементы л/а (техника забегания в гору и сбегания с горы), подвижные игры с мячом СФП: прыжковый комплекс для развития скоростно-силовой выносливости Теория: техника безопасности при беге по лесу, основы физиологии (дыхание при беге, строение и взаимодействие мышц) Прохождение перегона по опорным точкам и взятие КП по памяти от привязки	ОРУ Элементы л/а (ускорения, постановка стопы при беге по дорожке – контроль), подвижные игры с ускорениями СФП: упражнения для развития ловкости, комплекс упражнений для развития быстроты и гибкости Прохождение перегонов по предварительной прорисовке опорных точек, взятие КП по памяти	
ПТ 3 часа	05.06.2020 Кросс Элементы л/а (комплекс прыжковых упражнений на пологом подъёме), игра в пятнашки на ограниченной площадке Упражнения для развития силы (комплекс упражнений для стадиона) Технико-тактические действия: движение по азимуту, по «нитке», по памяти	12.06.2020 ПТ. Кросс ОРУ Элементы л/а (бег по дорожке – постановка стопы, работа рук) СФП: комплекс упражнений для развития гибкости и быстроты Технико-тактические действия: движение по линейным ориентирам, выбор опорных точек, держание карты и компаса Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, строение и функции костно-связочного аппарата, сокращение и расслабление мышц	
СБ 3 часа	06.06.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (техника забегания в гору), прохождение полосы препятствий СФП: упражнения для развития быстроты и ловкости, комплекс	13.06.2020 СБ. Кросс Игра в футбол на мини-поле Технико-тактические действия: выбор и отработка приёмов ориентирования, подход к КП и уход с него Прохождение контрольной дистанции:	

	упражнений для развития гибкости Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования	выбор приёмов ориентирования, анализ ошибок	
ВС 3 часа	07.06.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (ускорения, постановка стопы при беге по дорожке – контроль), подвижные игры с ускорениями СФП: упражнения для развития ловкости, комплекс упражнений для развития быстроты и гибкости Прохождение перегонов по предварительной прорисовке опорных точек, взятие КП по памяти	14.06.2020 ВС Кросс Ускорения в гору и с горы СФП: комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости, комплекс упражнений для развития гибкости Технико-тактические действия: прорисовка перегона и бег на КП по своей картинке Прохождение контрольной дистанции с прорисовкой перегона, анализ выполненной работы, исправление ошибок	