

ПЛАН  
проведения тренировочных занятий в период с 12 по 31 мая 2020  
Отделение спортивного ориентирования СШОР Курортного района.  
Тренера: Сахарова С.Б.  
Группа НП -1

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 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.
ПТ 1 час	15.05.2020 ПТ Кросс ОРУ (упражнения для развития гибкости, ловкости, силы) Элементы л/а, подвижные игры с мячом	22.05.2020 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	29.05.2020 ПТ. Кросс ОРУ  Технико-тактические действия: выбор способа ориентирования (азимут, движение по ориентирам), держание карты и компаса, снятие азимута
СБ 2 часа	16.05.2020 СБ Кросс ОРУ Элементы л/а (перепрыгивание препятствий, техника забегания в	23.05.2020 СБ. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: Правила поведения на тренировке, условные знаки	30.05.2020 СБ. Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Теория: правила поведения около водоёмов, техника безопасности при беге

	подъём) Техничко-тактические действия: легенды КП, взятие КП, уход с КП, движение азимутом Прохождение контрольной дистанции, разбор ошибок. Повторное прохождение.		по густому лесу, условные знаки спортивных карт
ВС 2 часа	17.05.2020 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	24.05.2020 ВС. Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Теория: техника безопасности, условные знаки Дистанция «Звезда» 5 КП. Разбор вариантов движения, анализ ошибок	31.05.2020 ВС. Кросс ОРУ Упражнения для развития гибкости Техничко-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