

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

| | | | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПН 3 часа | | 18.05.2020 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 | 25.05.2020 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 компаса Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, строение и функции костно-связочного аппарата, сокращение и расслабление мы |
| ВТ 3 часа | 12.05.2020 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 компаса Теория: правила поведения на тренировке, контроль самочувствия, строение и функции костно-связочного аппарата, сокращение и расслабление мышц | 19.05.2020 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 | 26.05.2020 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 |

| | | | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЧТ 3 часа | 14.05.2020 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 | 21.05.2020 ЧТ. 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 | 28.05.2020 ЧТ. Кросс ОРУ Элементы л/а (техника забегания в гору), прохождение полосы препятствий СФП: упражнения для развития быстроты и ловкости, комплекс упражнений для развития гибкости Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования |
| ПТ 3 часа | 15.05.2020 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 | 22.05.2020 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 | 29.05.2020 ПТ. 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 |
| СБ 3 часа | 16.05.2020 Кросс ОРУ Элементы л/а (техника забегания в гору), прохождение полосы препятствий | 23.05.2020 СБ. Кросс Игра в футбол на мини-поле Технико-тактические действия: выбор и отработка приёмов ориентирования, | 30.05.2020 СБ. Кросс Игра в футбол на мини-поле Технико-тактические действия: дистанция «по выбору», планирование |

| | | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | СФП: упражнения для развития быстроты и ловкости, комплекс упражнений для развития гибкости Технико-тактические действия: выбор варианта движения с использованием различных приёмов ориентирования | подход к КП и уход с него Прохождение контрольной дистанции: выбор приёмов ориентирования, анализ ошибок | действий по порядку взятия КП, методы планирования оптимального выбора варианта движения Прохождение контрольной дистанции «по выбору» с указанным первым КП |
| ВС 3 часа | 17.05.2020 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 | 24.05.2020 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 | 31.05.2020 ВС. Кросс Ускорения, ОРУ СФП: комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости, растяжка (комплекс упражнений) Технико-тактические действия: прорисовка перегона и бег на КП по своей картинке Прохождение контрольной дистанции с прорисовкой перегонов, повторное прохождение дистанции по памяти |