

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 12 по 31 мая 2020
Отделение спортивного ориентирования СШОР им. В. Коренького Курортного района Санкт-Петербурга.

Тренера: Королевой Т.С.

Группа НП -3

Пн 2 часа		18.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Кросс -СБУ -Теория. «Разминка во время соревнований» Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.	25.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Кросс - Теория Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Типичные ошибки при освоения техники спортивного ориентирования.
Пт 2 часа	15.05.2020 - Теория История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж по технике безопасности и антивирусу. -Кросс -Растяжка -СБУ	22.05.2020 -Теория Строение и функции организма человека Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.	29.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости: увеличение амплитуды связочно-суставной ткани) - Кросс -СБУ -Теория. Врачебный контроль и самоконтроль во время тренировок и соревнований. Режим дня. Общие принципы и основы методики обучения во время спортивной тренировки.
Сб 2 часа	16.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи)	23.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи)	30.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи)

	<p>- Кросс -Упр для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах - Теория Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков; жиров. углеводов. минеральных солей 11 витаминов.</p>	<p>- Кросс - Упр на развитие ловкости. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и с двух сторон. - Теория Понятие о гигиене. гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.</p>	<p>- Кросс -СБУ -Теория. «Разминка во время соревнований» Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.</p>
<p>Вс 3 часа</p>	<p>17.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности - Теория Спортивная карта. условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.</p>	<p>24.05.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров: Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. -Теория Создание простейших планов и схем (класса.школьного двора, т.п.).</p>	<p>31.05.2020 Теория История возникновения и развития спортивного ориентирования. Инструктаж по технике безопасности и антидопингу. -Кросс -Растяжка -СБУ</p>