

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 01-14 июня 2020
Отделение спорта глухих (спортивного ориентирования) СШОР Курортного района.
Тренера: Котровской П.С.
Группа ССМ - 3

Вт	<p>02.06.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Разбор карты во время движения - Теория <p>Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призера соревнований.</p>	<p>09.06.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Техничко- тактическая подготовка <p>Технические приёмы: грубый азимут, точны азимут, линейное ориентирование. точечное ориентирование, понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка, характеристика специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния чувство направления, характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теория. <p>Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.</p>	.
Ср	<p>03.06.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Теория <p>Причины утомления профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. субъективные данные самоконтроля:</p>	<p>10.06.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Техничко -тактическая подготовка <p>Грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию, параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции, параметры кары; для подбора при необходимости пластикового пакета,</p>	

	самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	характер местности - для подбора одежды обуви.	
Чт	04.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория Основы спортивного массажа., выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа, правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон)	11.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Техничко -тактическая подготовка Характеристика действий ориентировщика на различных участках трасы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристика действий при прохождении дистанции	
Сб	06.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков; жиров. углеводов.	13.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Упр. на развитие ловкости. Прыжки в высоту - Теория Правила соревнований по спортивному ориентированию (общие положения правил по спортивному ориентированию, права и обязанности участников соревнований, виды соревнований, способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям, соблюдать права и обязанности участников соревнований)	
Вс	07.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Разбор карты во время движения - Теория Перспективы развития ориентирования в стране; области, городе, клубе Понятие о спортивной форме, утомлении и	14.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП -Теория Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых	

	перетренировке.	схем и спортивных карт.	
--	-----------------	-------------------------	--