

ПЛАН
 проведения тренировочных занятий в период с 15-28 июня 2020
 Отделение спорта глухих (спортивного ориентирования) СШОР Курортного района.
 Тренера: Котровской П.С.
 Группа ССМ - 3

Вт	16.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Разбор карты во время движения -Теория Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призера соревнований.	23.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Техничко- тактическая подготовка 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. -Теория. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.	.
Ср	17.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Теория Причины утомления профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. субъективные данные самоконтроля:	24.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Техничко -тактическая подготовка 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,	

	самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	характер местности - для подбора одежды обуви.	
Чт	18.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория Основы спортивного массажа., выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа, правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон)	25.06.2020 - 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	20.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков; жиров. углеводов.	27.06.2020 - 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	21.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Разбор карты во время движения - Теория Перспективы развития ориентирования в стране; области, городе, клубе Понятие о спортивной форме, утомлении и	28.06.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП -Теория Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых	

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