

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 13-30 апреля 2020 Отделение спорта глухих (спортивного ориентирования) СШОР
Курортного района.
Тренера: Котровской ПС
Группа ССМ - 3

Вт	<p>14.04.2020</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>21.04.2020</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> <p>..</p> <ul style="list-style-type: none"> - Теория. <p>Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.</p>	<p>28.04.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория <p>Причины утомления профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. субъективные даинные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.</p>
Ср	<p>15.04.2020</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.</p>	<p>22.04.2020</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</p>	<p>29.04.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП - Техничко -тактическая подготовка <p>Выбор времени и места для разминки, места для размещения одежды, параметры района соревнований - для того, чтобы избежать пробегания по запретным районам, сведения о</p>

	субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	при необходимости пластикового пакета, характер местности - для подбора одежды обуви.	контрольных пунктах - для заполнения легенд в карточку участника опасные места - для правильного выбора пути движения, поведения в непредвиденных ситуациях; стартовые данные соперников - для правильной организации тактической борьбы.
Чт	16.04.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория Основы спортивного массажа., выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа, правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон)	23.04.2020 - 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	30.04.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Техничко -тактическая подготовка Предстартовая информация: параметры Дистанции (длина, число кп, набор высоты); параметры Карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о кп (легенды, наличие совмещенных кп, средства отмены кп), опасные места, стартовые данные соперника.
Сб	18.04.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Теория Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков; жиров. углеводов.	25.03.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Упр на развитие ловкости. Прыжки ввысоту - 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	19.04.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Разбор карты во время движения - Теория Перспективы развития ориентирования в стране; области, городе, клубе Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.	26.04.2020 - ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП -Теория Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт.	