

План-конспект тренировочного занятия

Дата проведения: 16.10.2013 г.

Место проведения: стадион «Амурсельмаш», парк «Амурсельмаш»

Время проведения: 9.30-11.30

Участники: воспитанники ДЮСШ №2, группа НП-2

Тема занятия: «Ориентирование в заданном направлении»

Цель занятия: отработка навыков ориентирования в заданном направлении в игровой форме

1. Разминка:

Бег легким темпом: периметр парка и стадиона, старт с ЮЗ ворот стадиона

(девочки – 2 круга, мальчики - 3 круга) – 12-15 мин.

ОРУ – 10-15 мин. (повтор каждого упражнения 10-12 раз)

2. Основная часть:

Спец.беговые упражнения: 50 метров беговой дорожки, выполняются по прямой дорожки 4-5, обратно – шагом по 1 дорожке, 2 серии.

Игра «Встречный маршрут» - 25 мин.



В игре участвуют две команды, в каждой 7-8 человек. Участок местности выбирают заранее, печатаются карты. Тренер вручает капитанам команд по конверту с картами. В них указана дистанция с одинаковым количеством КП и расстоянием между ними. По условиям игры каждая команда пойдет по одному и тому же маршруту в противоположных

направлениях. Этот путь в 1000-1500 метров с семью-восемью КП, представляет собой замкнутую ломаную линию, проходящую на местности. После сигнала тренера команды, сориентировавшись по компасу и определив азимуты, выходят на маршрут. В конце каждого отрезка находится контрольный пункт, оборудованный средствами отметки. Это ориентир, по которому можно судить о правильности пути. Отметка на КП дает команде

"пропуск" на право дальнейшего продвижения. Команда, пришедшая с противоположной стороны, производит отметку этого КП в соответствующей последовательности. После этого игроки определяют азимуты следующего этапа и продолжают движение. В процессе игры команды обязательно встретятся, так как идут по одному и тому же пути. Выигрывает команда, которая раньше вернется на поляну и передаст тренеру все полученные по пути правильные отметки КП.

Игра «Футбол» - 30 мин.

2. Заминка:

Бег легким темпом по бровке футбольного поля – 400 м., восстановление дыхания – 3 мин.;

разбор ошибок на дистанции во время игры «Встречный маршрут» - 7-10 мин.