ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА октябрь-ноябрь 2020 г.

Группа НП-1, вид спорта «Спортивное ориентирование»,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание тренировки | Примечания |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 30 секунд каждое упражнение.3. Силовой комплекс.4. Упражнения на растягивание. 5. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории. | Разминку выполняем не менее 20 минут.СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Упражнения на координационной лесенке.3. Силовой комплекс.4. Упражнения на растягивание5. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории. | Разминку выполняем не менее 20 минут.Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты. Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика.2. Махи ногами – 60 раз на каждую ногу в каждом упражнении.3. Фасциальный массаж (прохлопывания). 4. Просмотр видеофильма «Специальные тренировки в трейлраннинге».  | Разминку выполняем не менее 20 минут. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 30 секунд каждое упражнение.3. Силовой комплекс.4. Упражнения на растягивание.5. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории. | Разминку выполняем не менее 20 минут.СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Упражнения на координационной лесенке.3. Силовой комплекс.4. Упражнения на растягивание.5. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории. | Разминку выполняем не менее 20 минут.Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты. Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика.2. Махи ногами – 60 раз на каждую ногу в каждом упражнении.3. Фасциальный массаж (прохлопывания). 4. Просмотр видеоролика о правильном подборе спортивной одежды в разных погодных условиях «Теория слоев» | Разминку выполняем не менее 20 минут. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Спецбеговые упражнения – 1 подхода по 75 м каждое.3. Контроль уровня физической подготовленности: кросс 3 км.4. Упражнения на растягивание.5. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории. | На старт спортсмены подходят с интервалом 3 минуты.Разминка и упражнения на растягивание проводятся самостоятельно с соблюдением социальной дистанции. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Контроль физической подготовленности спортсменов: прыжок в длину с места, многоскоки.3. Бег 3 км.4.Упражнения на растягивания5. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории.  | Разминку выполняем не менее 20 минут. Для контроля уровня ФП, тренер переходит с одной площадки на другую. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика.2. Махи ногами – 70 раз на каждую ногу в каждом упражнении.3. Бег 3 км.4. Фасциальный массаж (прохлопывания). 5. Просмотр мотивирующего видеофильма «Тренер Картер». | Разминку выполняем не менее 20 минут. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 30 секунд каждое упражнение.3. Силовой комплекс.4. Бег 3 км 500 м5. Упражнения на растягивание.6. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории.  | Разминку выполняем не менее 20 минут.СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.2. Упражнения на координационной лесенке.3. Силовой комплекс.4. Бег 3 км 500 м.5. Упражнения на растягивание. 6. Упражнения на развитие внимания, пространственного восприятия, тесты на знание теории.  | Разминку выполняем не менее 20 минут.Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты. Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
|  | 1. Разминка – суставная гимнастика.2. Махи ногами – 70 раз на каждую ногу в каждом упражнении.3. Без 3 км 500 м.3. Фасциальный массаж (прохлопывания). 4. Просмотр видеоролика «Бег вверх и вниз».  | Разминку выполняем не менее 20 минут. |