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 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 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 растягивания  5. 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 м  5. 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. |