ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА gthbjl c 15 ИЮНЯ ПО 15 ИЮЛЯ 2021 г.

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

тренер Медвежонкова Наталья Юрьевна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | 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. |
|  | 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. |

Итого – 12 занятий.

Подробное описание практических занятий, теоретические материалы и видеофильмы Вы можете найти в группе <https://vk.com/club114888662> «Спортивное ориентирование в Улан-Удэ».

Для удобства, производилось дублирование материалов в рабочих группах Viber.

Занятия во второй половине месяца проводятся на открытом воздухе с соблюдением масочного режима и социальной дистанции. На тренировку спортсмены подходят попарно с интервалом 10 минут. Занятия проходят на спортивных площадках МАУ «СОШ № 36» и парка им.Жанаева (беговая дорожка в северо-восточной его части).

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА МАЙ 2020 г.

Группа НП-3, вид спорта «Спортивное ориентирование»,

тренер Медвежонкова Наталья Юрьевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Содержание тренировки | Примечания |
|  | 04.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.  2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте 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. |
|  | 06.05.20 | 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. |
|  | 08.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика.  2. Махи ногами – 120 раз на каждую ногу в каждом упражнении.  3. Фасциальный массаж (прохлопывания).  4. Просмотр видеофильма «Специальные тренировки в трейлраннинге». | Разминку выполняем не менее 20 минут. |
|  | 11.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.  2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте 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. |
|  | 13.05.20 | 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. |
|  | 15.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика.  2. Махи ногами – 120 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. |
|  | 18.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.  2. Спецбеговые упражнения – 1 подхода по 75 м каждое.  3. Контроль уровня физической подготовленности: кросс 5 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. |
|  | 20.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.  2. Контроль физической подготовленности спортсменов: прыжок в длину с места, многоскоки.  3. Бег 5 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. |
|  | 22.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика.  2. Махи ногами – 130 раз на каждую ногу в каждом упражнении.  3. Бег 5 км 500 м.  4. Фасциальный массаж (прохлопывания).  5. Просмотр мотивирующего видеофильма «Тренер Картер». | Разминку выполняем не менее 20 минут. |
|  | 25.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.  2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 30 секунд каждое упражнение.  3. Силовой комплекс.  4. Бег 5 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. |
|  | 27.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.  2. Упражнения на координационной лесенке.  3. Силовой комплекс.  4. Бег 5 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. |
|  | 29.05.20 | 1. Разминка – суставная гимнастика.  2. Махи ногами – 130 раз на каждую ногу в каждом упражнении.  3. Без 5 км 500 м.  3. Фасциальный массаж (прохлопывания).  4. Просмотр видеоролика «Бег вверх и вниз». | Разминку выполняем не менее 20 минут. |

Итого – 12 занятий.

Подробное описание практических занятий, теоретические материалы и видеофильмы Вы можете найти в группе <https://vk.com/club114888662> «Спортивное ориентирование в Улан-Удэ».

Для удобства, производилось дублирование материалов в рабочих группах Viber.

Занятия во второй половине месяца проводятся на открытом воздухе с соблюдением масочного режима и социальной дистанции. На тренировку спортсмены подходят попарно с интервалом 10 минут. Занятия проходят на спортивных площадках МАУ «СОШ № 36» и парка им.Жанаева (беговая дорожка в северо-восточной его части).