

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПЕРИОД С 15 ИЮЛЯ ПО 15 АВГУСТА 2021 Г.

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

тренер Медвежонкова Наталья Юрьевна

| № занятия | Содержание тренировки                                                                                                                                                                                                                                     | Примечания                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания. | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                               |
| 2.        | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Упражнения на координационной лесенке.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание<br>5. Работа с картой, тесты.                                                            | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
| 3.        | 1. Разминка – суставная гимнастика.<br>2. Махи ногами – 100 раз на каждую ногу в каждом упражнении.<br>3. Фасциальный массаж (прохлопывания).<br>4. Просмотр мотивирующего видеофильма «История Габби Дуглас».                                            | Разминку выполняем не менее 20 минут.                                                                                                                                                                                       |
| 4.        | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания. | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                               |
| 5.        | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Упражнения на координационной лесенке.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Работа с картой, тесты.                                                           | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
| 6.        | 1. Разминка – суставная гимнастика.<br>2. Махи ногами – 100 раз на каждую ногу в каждом упражнении.<br>3. Фасциальный массаж (прохлопывания).<br>4. Просмотр мотивирующего видеофильма «Чемпионы: быстрее, выше, сильнее.»                                | Разминку выполняем не менее 20 минут.                                                                                                                                                                                       |
| 7.        | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания. | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                               |
| 8.        | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Упражнения на координационной лесенке.                                                                                                                                                   | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую                                                                                                      |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Работа с картой, тесты.                                                                                                                                                                      | ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                                                                                                                        |
| 9.  | 1. Разминка – суставная гимнастика.<br>2. Махи ногами – 120 раз на каждую ногу в каждом упражнении.<br>3. Фасциальный массаж (прохлопывания).<br>4. Просмотр мотивирующего видеофильма «Пеле – рождение легенды».                                         | Разминку выполняем не менее 20 минут.                                                                                                                                                                                       |
| 10. | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания. | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                               |
| 11. | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Упражнения на координационной лесенке.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Работа с картой, тесты.                                                           | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
| 12. | 1. Разминка – суставная гимнастика.<br>2. Махи ногами – 120 раз на каждую ногу в каждом упражнении.<br>3. Фасциальный массаж (прохлопывания).<br>4. Просмотр мотивирующего видеофильма «Сила воли».                                                       | Разминку выполняем не менее 20 минут.                                                                                                                                                                                       |
| 13. | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания. | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                               |
| 14. | 1. Разминка – суставная гимнастика.<br>2. Махи ногами – 120 раз на каждую ногу в каждом упражнении.<br>3. Фасциальный массаж (прохлопывания).<br>4. Просмотр мотивирующего видеофильма «Пеле – рождение легенды».                                         | Разминку выполняем не менее 20 минут.                                                                                                                                                                                       |
| 15. | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания. | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.                               |
| 16. | 1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.<br>2. Упражнения на координационной лесенке.<br>3. Силовой комплекс.<br>4. Упражнения на растягивание.<br>5. Работа с картой, тесты.                                                           | Разминку выполняем не менее 20 минут.<br>Каждое упражнение на координационной лесенке выполняем по 3 прохода на каждую ногу. Между подходами отдых 1-3 минуты.<br>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута. |
| 17. | 1. Разминка – суставная гимнастика.                                                                                                                                                                                                                       | Разминку выполняем не менее 20 минут.                                                                                                                                                                                       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>2. Махи ногами – 120 раз на каждую ногу в каждом упражнении.</p> <p>3. Фасциальный массаж (прохлопывания).</p> <p>4. Просмотр мотивирующего видеофильма «Сила воли».</p>                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
| 18. | <p>1. Разминка – суставная гимнастика, динамическая растяжка.</p> <p>2. Спецбеговые упражнения – 3 подхода по 1 минуте каждое упражнение.</p> <p>3. Силовой комплекс.</p> <p>4. Упражнения на растягивание.</p> <p>5. Теория – работа с таблицами Шульте, развитие внимания.</p> | <p>Разминку выполняем не менее 20 минут.</p> <p>СБУ в одном подходе выполняем без промежутков отдыха. Между подходами отдых 1-3 минуты.</p> <p>Упражнения на растягивание – фиксация каждого – 1 минута.</p> |

Итого – 18 занятий.