

**ПЛАН**  
**проведения тренировочных занятий в период с 01 июля по 31 августа 2020**  
**Отделение спорта глухих (спортивного ориентирования) СШОР Курортного района.**  
**Тренера: Котровской П.С.**  
**Группа ССМ - 3**

Вт	<p>07.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</li> <li>- Разбор карты во время движения</li> <li>- Теория</li> </ul> <p>Анализ соревнований по ориентированию. Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призера соревнований.</p>	<p>14.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</li> <li>- ОФП</li> <li>- Техничко- тактическая подготовка</li> </ul> <p>Технические приёмы: грубый азимут, точны азимут, линейное ориентирование. точечное ориентирование, понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка, характеристика специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния чувство направления, характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Теория.</li> </ul> <p>Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.</p>	<p>21.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: повторный бег 9 раз по 400м / 200м</li> <li>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</li> <li>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лёжа и из упора сзади от скамьи, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа) все по 20 раз 3 серии</li> <li>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</li> </ul>	<p>28.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: бег 8 раз по 200м / через 100м</li> <li>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</li> <li>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</li> <li>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений 30 минут</li> <li>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</li> </ul>
Ср	<p>01.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</li> <li>- ОФП</li> <li>- Теория</li> </ul> <p>Причины утомления профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.</p>	<p>08.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</li> <li>- ОФП</li> <li>- Техничко -тактическая подготовка</li> </ul> <p>Грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию, параметры дистанции - для выбора темпа бега на начальном участке и далее по всей дистанции, параметры кары; для подбора при необходимости пластикового пакета, характер местности - для подбора одежды обуви.</p>	<p>15.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: переменный бег 10 раз по 400м / 200м</li> <li>- СФП: развитие выносливости, кросс в умеренном темпе (ЧСС 140-160) 30 минут</li> <li>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из</li> </ul>	<p>22.07.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.</li> <li>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</li> <li>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</li> <li>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным чтением карты 60 минут</li> </ul>

			<p>положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) все по 1 мин.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</p>	<p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание 10 минут</p> <p>- Теоретическая часть: психология - настрой перед соревнованиями, аутогенная тренировка перед стартом, концентрация на дистанции, работа с соперником на трассе 30 мин.</p>
Чт	<p>02.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : легкоатлетическая горка 100-200-400-800-400-200-100.</p> <p>- Теория</p> <p>Основы спортивного массажа., выполнять простейшие приёмы массажа, самомассажа, правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон)</p>	<p>09.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</p> <p>- ОФП</p> <p>- Техничко -тактическая подготовка</p> <p>Характеристика действий ориентировщика на различных участках трасы; влияние скорости бега на качество ориентирования; характеристика действий при прохождении дистанции</p>	<p>16.07.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : легкоатлетическая горка 100-200-400-800-400-200-100.</p> <p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание, 20 минут</p> <p>- Теоретическая часть: планирование дистанций - длинные и с рассеиванием 20 мин.</p>	<p>23.07.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</p> <p>- СФП: силовые упражнения (подтягивания, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, скакалка, эспандер лыжника) 10 минут</p> <p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание, 20 минут</p> <p>- Теоретическая часть: разбор дистанций прошедших соревнований (тактика на дистанции, значение выбора пути в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, использование сильнейших качеств), итоги недельного цикла подготовки 20 мин.</p>

Сб	<p>04.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи) СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.- Общеразвивающие упражнения 10 минут- Инструкторская практика: организация и проведение специальной технической тренировки с использованием упражнений для развития памяти в условиях спортзала, стадиона, класса.</p> <p>- Теория Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков; жиров, углеводов.</p>	<p>11.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Упр. на развитие ловкости. Прыжки в высоту - Теория Правила соревнований по спортивному ориентированию (общие положения правил по спортивному ориентированию, права и обязанности участников соревнований, виды соревнований, способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям, соблюдать права и обязанности участников соревнований)</p>	<p>18.07.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут.</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений для развития памяти 60 минут</p> <p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание 20 минут</p> <p>- Теоретическая часть: разбор дистанций прошедших соревнований (работа над ошибками как выявление резервных возможностей спортсмена при подготовке к последующим стартам сезона), итоги недельного цикла подготовки 20 мин.</p>	<p>25.07.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) 20 минут.</p> <p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание 20 минут</p>
Вс	<p>05.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - Разбор карты во время движения - Теория Перспективы развития ориентирования в стране; области, городе, клубе Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.</p>	<p>12.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи) - ОФП -Теория Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт.</p>	<p>19.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи). - СФП: силовые упражнения (подтягивания, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, скакалка,</p>	<p>26.07.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- СФП: упражнения для развития гибкости 10 минут - СФП: силовые упражнения (подтягивания, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из</p>

			эспандер лыжника) 10 минут	положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, скакалка, эспандер лыжника) 10 минут
Вт	<p>04.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений для развития памяти 60 минут</p> <p>- СФП: силовые упражнения (подтягивания, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, скакалка, эспандер лыжника) 10 минут</p>	<p>11.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут.</p> <p>- Инструкторская практика: организация и проведение специальной технической тренировки с использованием упражнений для развития памяти в условиях спортзала, стадиона, класса,</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений для развития памяти 60 минут.</p>	<p>18.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- СФП: упражнения для развития гибкости 10 минут.</p> <p>- Теория Правила соревнований по спортивному ориентированию (общие положения правил по спортивному ориентированию, права и обязанности участников соревнований, виды соревнований, способы проведения соревнований, критерии допуска к соревнованиям, соблюдать права и обязанности участников соревнований)</p>	<p>25.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут.</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений для развития памяти 60 минут</p> <p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание 20 минут.</p>
Ср	<p>29.07.2020</p> <p>- ОРУ (совершенствование гибкости, махи)</p> <p>- ОФП</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут.</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений для развития памяти 60 минут.</p> <p>- Теория Причины утомления профилактические</p>	<p>05.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: повторный бег 8 раз по 400м / 200м</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</p> <p>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лёжа и из упора сзади от скамьи, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из</p>	<p>12.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: повторный бег 7 раз по 400м / 200м</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</p> <p>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лёжа и из упора сзади от скамьи, поднятие ног из положения лёжа,</p>	<p>19.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: бег 8 раз по 200м / через 100м</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением</p>

	<p>средства, направленные на предотвращение перетренированности. объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.</p>	<p>приседа) все по 20 раз 3 серии - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут.</p>	<p>приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа) все по 20 раз 3 серии - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</p>	<p>специальных упражнений 30 минут - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</p>
Чт	<p>30.07.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут. - СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) 20 минут. - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут.</p>	<p>06.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: бег 10 раз по 200м / через 100м - СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут - Общеразвивающие упражнения 10 минут - ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным чтением карты прошедших соревнований 30 минут - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</p>	<p>13.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: бег 8 раз по 200м / через 100м. - СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз, эспандер лыжника) 20 минут - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут.</p>	<p>20.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: бег 12 раз по 200м / через 100м - Общеразвивающие упражнения 10 минут - СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) 20 минут - Проведение тренировочного занятия: составления видеотчёта - Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</p>
Сб	<p>01.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: переменный бег 10 раз по 400м / 200м - СФП: развитие выносливости, кросс в умеренном темпе (ЧСС 140-160) 30 минут</p>	<p>08.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: переменный бег 9 раз по 400м / 200м - СФП: развитие выносливости, кросс в умеренном темпе (ЧСС 135-155) 30 минут</p>	<p>15.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: переменный бег 8 раз по 400м / 200м - СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в</p>	<p>22.08.2020 - Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут - СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут - СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек</p>

	<p>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) все по 1 мин.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</p>	<p>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) все по 1 мин.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10минут</p>	<p>различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) все по 1 мин.</p> <p>- Проведение тренировочного занятия: составления видеосоотчёта.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10минут</p>	<p>20 мин.</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</p> <p>- Инструкторская практика: организация и проведение специальной технической тренировки с использованием упражнений для развития памяти в условиях спортзала, стадиона, класса,</p> <p>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным решением специальных упражнений для развития памяти 60 минут.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут.</p>
Вс	<p>02.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</p> <p>- Инструкторская практика: организация и проведение специальной технической тренировки с использованием упражнений для развития памяти в условиях спортзала, стадиона, класса.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10минут</p>	<p>09.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут.</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10минут</p>	<p>16.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: повторный бег 7 раз по 400м / 200м</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</p> <p>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лёжа и из упора сзади от скамьи, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа) все по 20 раз 3 серии</p> <p>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут.</p>	<p>23.08.2020</p> <p>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</p> <p>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</p> <p>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.</p> <p>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</p> <p>- СФП: силовые упражнения (подтягивания, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, скакалка, эспандер лыжника) 10 минут</p> <p>- Заключительная часть: стретчинг, упражнения на растягивание, 20 минут</p> <p>- Теоретическая часть: разбор дистанций прошедших соревнований (тактика на дистанции, значение выбора пути в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена,</p>

				использование сильнейших качеств), итоги недельного цикла подготовки 20 мин.
Ср	<p>26.08.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: бег 10 раз по 200м / через 100м</li> <li>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 145-165) 30 минут</li> <li>- Общеразвивающие упражнения 10 минут</li> <li>- ТТМ: бег в произвольном темпе с одновременным чтением карты прошедших соревнований 30 минут</li> <li>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут</li> </ul>			
Чт	<p>27.08.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут.</li> <li>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) 20 минут.</li> <li>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10 минут.</li> </ul>			

Сб	<p>29.08.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости: переменный бег 8 раз по 400м / 200м</li> <li>- СФП: силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в различных вариантах, отжимания от брусьев, поднятие корпуса из положения лёжа на спине и из положения лёжа поперёк скамьи на бедрах, поднятие ног из положения лёжа, приседания на одной и на двух ногах, запрыгивания на скамейку или тумбу, выпрыгивания из приседа, скакалка 100раз эспандер лыжника) все по 1 мин.</li> <li>- Проведение тренировочного занятия: составления видеоотчёта.</li> <li>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10минут.</li> </ul>			
Вс	<p>30.08.2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вводная часть: разминочный бег ЧСС 110-120 10 минут, разминочные упражнения и СБУ 10 минут</li> <li>- СФП: развитие выносливости, кросс в среднем темпе (ЧСС 140-155) 30 минут</li> <li>- СФП: упражнения для развития скоростной выносливости : фартлек 20 мин.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения 10 минут.</li> <li>- Заключительная часть: упражнения на растягивание 10минут.</li> </ul>			