

Тренировочное занятие (ТЗ) № ____
(организационно-методические указания)

Группа подготовки: МЖ-17

Задачи:

- совершенствование способностей спортсмена к подробному чтению карты и сосредоточенному вниманию для четкой реализации намеченного пути движения;
- увеличение объема сердечной мышцы.

Снаряжение и оборудование:

- тренировочный полигон ($S \sim 0.5-0.75 \text{ км}^2$), 20-25 комплектов КП (знак КП, средство отметки с кодом), тренировочные карты с дистанциями для выполнения упражнения.

Для УТЗ 05.01.11г. подготовлен тренировочный полигон, оборудованный КП (рис.1 и рис.2). На полигоне спланированы и подготовлены мини – дистанции (6 – 9 вариантов), согласно концепции дисциплины (лыжная гонка – спринт, код 0830133511я).

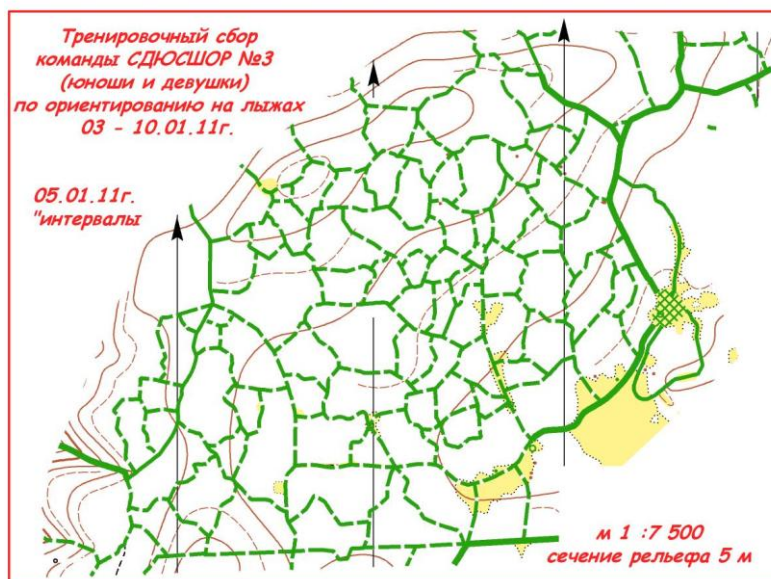


Рис.1

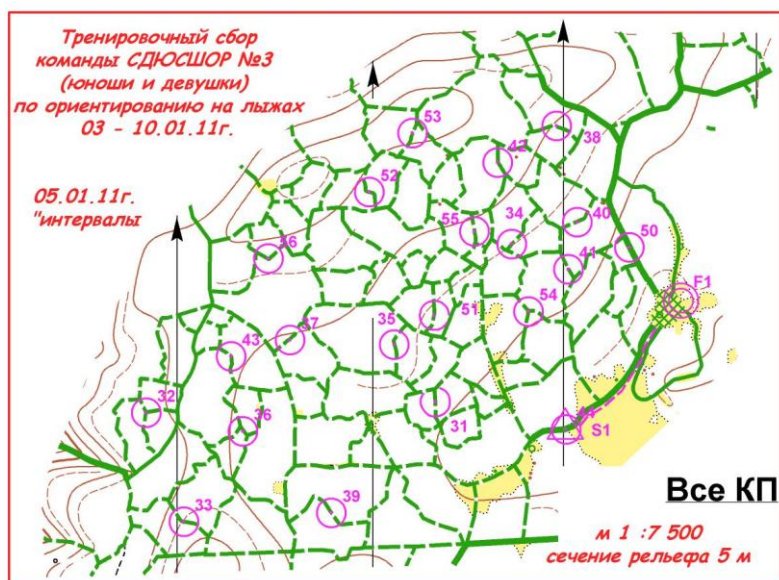


Рис.2

Мини – дистанции спланированы под схему интервальной тренировки. На одной мини-дистанции выполняется одна серия (сессия): 3 раза по ~ 2 мин через 45-90 сек. (время преодоления этапа между КП или двух этапов равно ~ 2 мин., после «интервала» спортсмен «отдыхает» 45 – 90 сек. на КП до 120 уд/мин. и т.д.). Между дистанциями–сериями «отдых» 8 – 10 мин.

Время каждого этапа фиксируется с помощью электронной отметки SportIdent.

На рис.3 и рис.4 в качестве примера приведены 2-й и 6-й варианты конкретной тренировки.

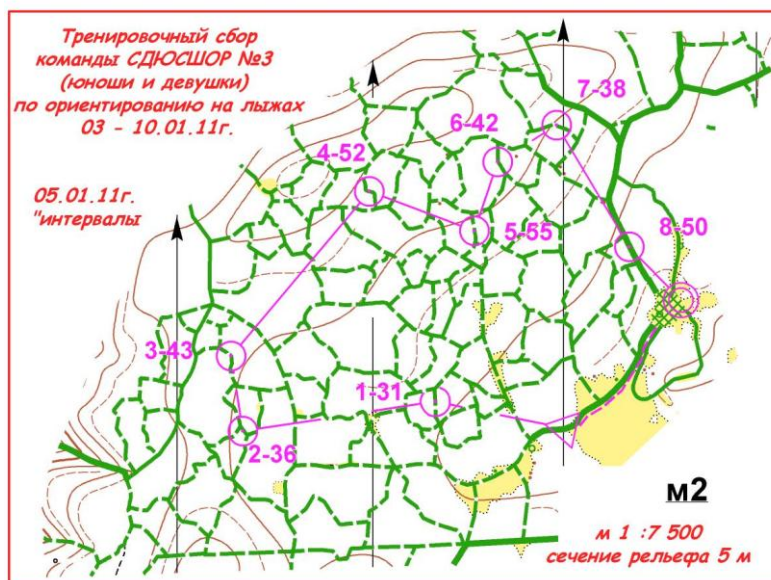


Рис.3

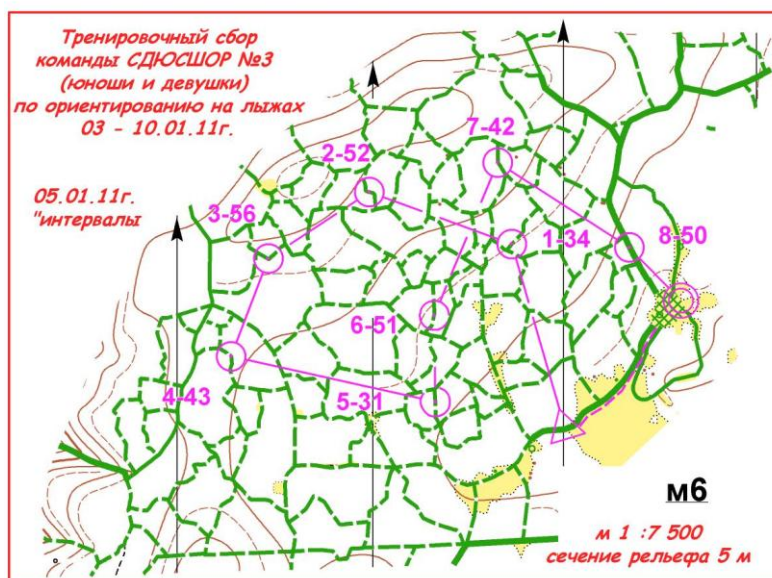


Рис.4

Содержание ТЗ:

1. Спортсмены выполняют разминку с учетом времени (протокола старта);
2. Спортсмен последовательно преодолевает мини-дистанции, используя весь арсенал технико – тактических приемов;
3. Порядок прохождения вариантов для каждого спортсмена определяет тренер;
4. Во время тренировочного занятия желательно использовать систему электронной отметки SportIdent.
5. После тренировочного занятия, полученная информация систематизируется и обрабатывается. Проводится сравнительный анализ.

На примере варианта дистанции **М2** (рис.5) показана схема проведения одной серии (сессии).

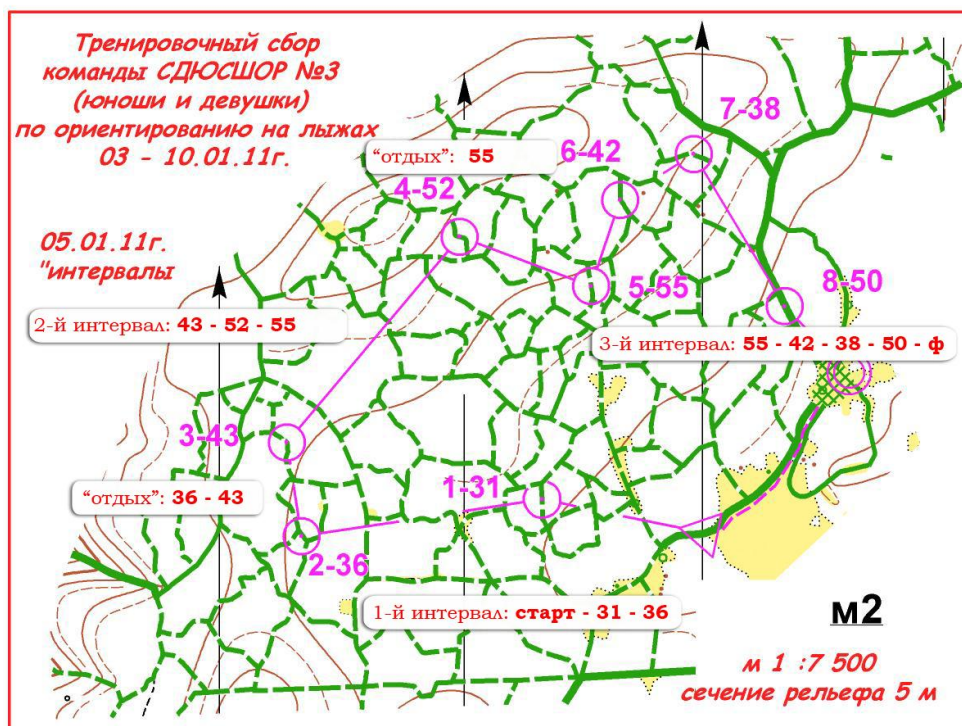


Рис.5

Примечание: количество серий: 5 – 6 для старших групп, 3 – 4 для младших групп (при подключении к сбору МЖ-14)

с целью повышения эффективности и динамичности тренировки важно продумать порядок смены карт (рекомендуется «Пункт смены карт» организовать так, чтобы спортсмены самостоятельно меняли карты);

предварительно произведена жеребьевка участников и составлен протокол старта.