

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

Группа подготовки: МЖ-17

Задачи:

- провести сравнительный анализ скорости и времени преодоления равнинных участков и участков с подъемом $H=45\text{м}$;
- определение режима продвижения в подъем с сохранением умственной работоспособности.

Снаряжение и оборудование:

- 5-6 комплектов КП (знак КП, средство отметки с кодом), тренировочные карты с тестовым кругом для выполнения упражнения.

Для УТЗ 04.01.11г. на полигоне спланирован и подготовлен (рис.1):

1. тестовый круг $L = 1700\text{м}$;
2. Тестовый круг включает в себя :
 - а) подъем 225м и $H=45\text{м}$;
 - б) плоский участок №1 - 225м ;
 - в) участок со спуском – 600м ;
 - г) плоский участок №2 – 225м);
 - д) участок с пологим подъемом – 400м ;
 - е) вначале и в конце каждого участка оборудованы КП.

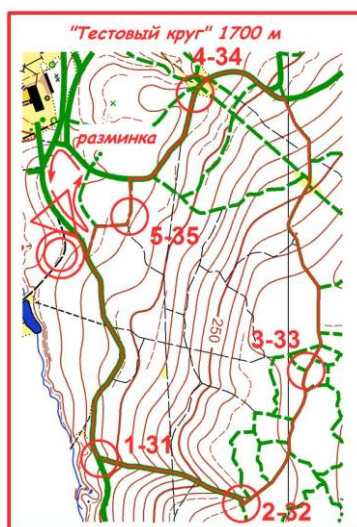


Рис.1

Содержание ТЗ:

1. Спортсмены выполняют разминку с учетом времени (время фиксирует тренер);

2. Спортсмен дважды преодолевает тестовый круг в соревновательном ритме с отметкой на КП;
3. Спортсмен дважды преодолевает тестовый круг в соревновательном ритме с отметкой на КП и решением задач на «внимание» (на участке 2-3, и участке 4-5), правильность ответов фиксируется тренером;
4. Время каждого этапа фиксируется с помощью электронной отметки SportIdent.
5. После тренировочного занятия, полученная информация систематизируется и обрабатывается. Проводится сравнительный анализ и выдаются индивидуальные рекомендации спортсменам.

Примечание: на участке КП3 - КП4 совершенствуем технику прохождения спусков;
участок КП5 – «старт» преодолевается в восстановительном режиме.