

Тренировочное занятие (ТЗ) №___

(организационно-методические указания)

Группа подготовки: МЖ-17

Задачи:

- совершенствование способности к высокой интенсивности обработки информации;
- совершенствование технической и лыжной подготовленности спортсмена.

Снаряжение и оборудование:

- тренировочный полигон ($S \sim 0.5-0.75 \text{ км}^2$), 15-20 комплектов КП (знак КП, средство отметки с кодом), тренировочные карты с дистанциями для выполнения упражнения.

Для УТЗ 06.01.11г. подготовлен тренировочный полигон на умеренно пологом склоне (рис.1).

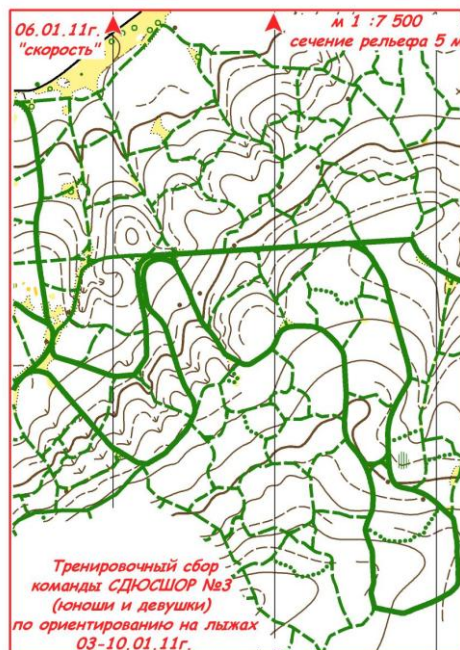


Рис.1

Старт (общий центр тренировки) - **S1** и финиш - **F1** разнесены между собой (рис.2). Определен и внесен в карту маршрут следования (штрих-пунктир) с финиша на старт (обязателен для всех).

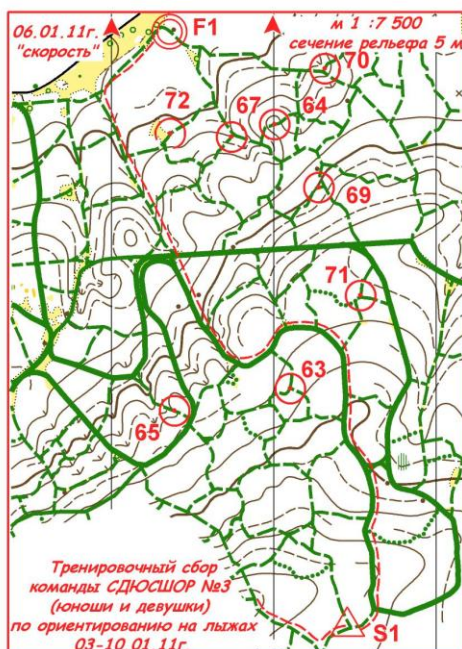


Рис.2

На полигоне спланированы и подготовлены мини-дистанции (на дистанции два КП). Количество мини-дистанций определяется типом нагрузки (развивающая компенсированная или поддерживающая).

Для примера (рис.3) представлены четыре дистанции. Длина каждого спуска (S1 – F1) составляет 1 – 1,2 км, подъем (F1 – S1) ~ 1,3 км.

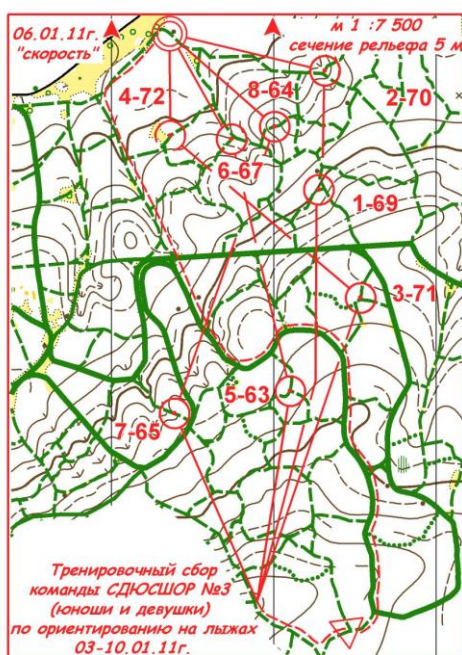


Рис.3

Содержание ТЗ:

1. Спортсмены выполняют разминку с учетом времени (протокола старта);
2. Для выполнения задания спортсмену выдается карта с одним из вариантов (рис.4);

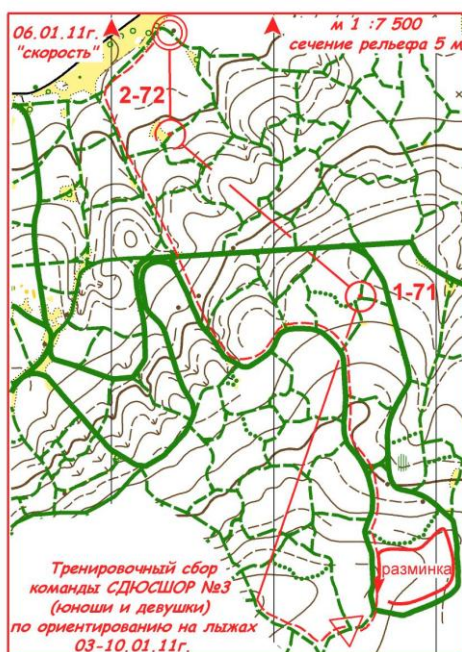


Рис.4

3. Варианты для каждого спортсмена тренер определяет так, чтобы всеми одновременно выполнялись максимально разные задания (рассеивались);
4. После прохождения варианта мини-дистанции спортсмен движется на старт в произвольном режиме (интенсивность определяется тренером и задачами тренировочного занятия);
5. Задачи ТЗ решаются на этапах прохождения мини-дистанции;
6. Во время тренировочного занятия желательно использовать систему электронной отметки SportIdent;
7. После тренировочного занятия, полученная информация систематизируется и обрабатывается. Проводится сравнительный анализ.

Примечание: в карте обозначен и разминочный круг (направление движения).

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

предварительно производится жеребьевка участников и составляется протокол старта.