

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

Группа подготовки: МЖ-17

Задачи:

- совершенствование технико-тактических навыков в условиях, приближенных к соревновательным;
- совершенствование технической и лыжной подготовленности спортсмена.

Снаряжение и оборудование:

- тренировочный полигон ($S \sim 0.5-0.75 \text{ км}^2$), 10-15 комплектов оборудования КП (знак КП, средство отметки с кодом), тренировочные карты для выполнения упражнения.

Для УТЗ 08.01.11г. выбран тренировочный полигон (рис.1).

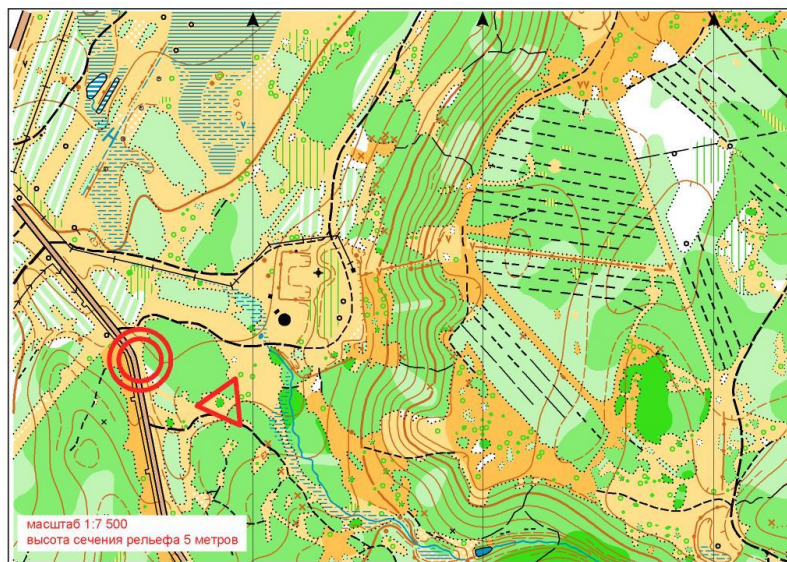


Рис.1

спланирована и подготовлена дистанция –« маркированная трасса » :
2 – 3 км (количество КП ~ 8 – 10 шт.) (рис.2).
разминочный круг 200 – 300м, с примыкающей ровной площадкой;

Примечание: предварительно произведена жеребьевка участников и составлен протокол старта;

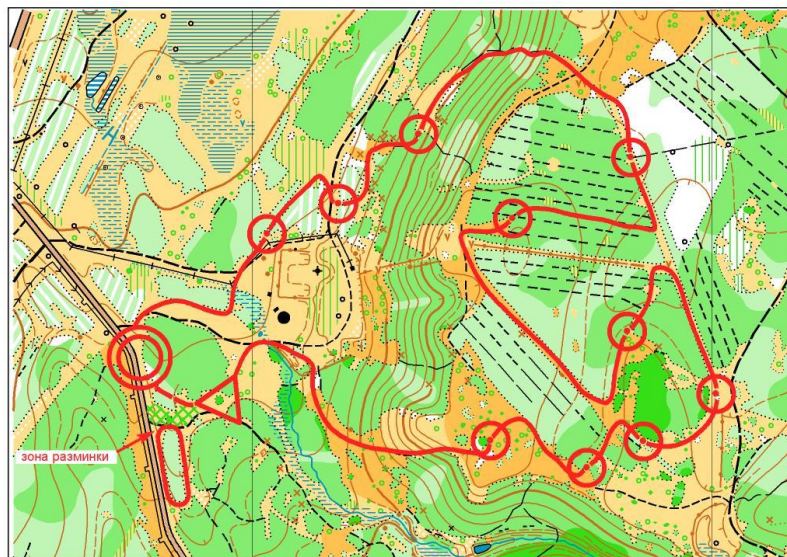
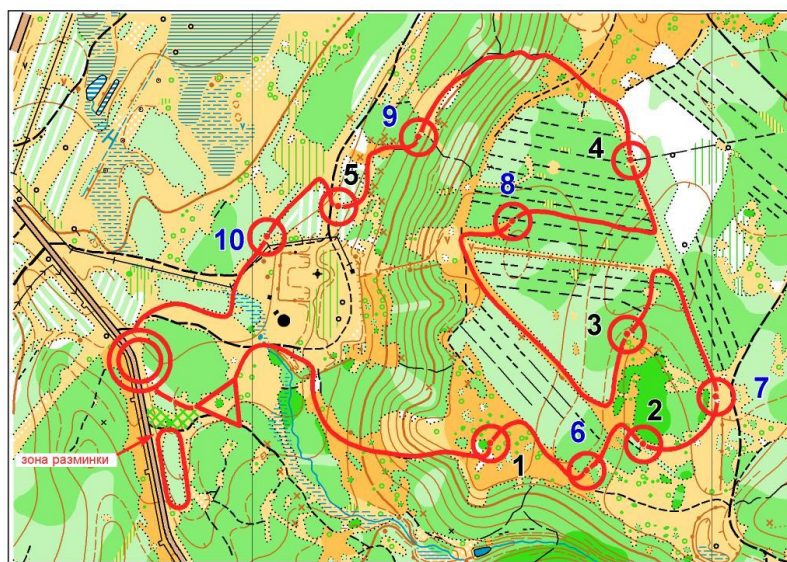


Рис.2

Содержание ТЗ:

1. Спортсмены моделируют подготовку к старту (разминку) с учетом стартового протокола;
2. Спортсмен преодолевает дистанцию, используя весь арсенал технико – тактических действий (рис.3).



Примечание:

участники преодолевают дистанцию дважды, причем на первом кругу отмечают пункты по порядку с 1 по 5, на втором с 6 по 10.

нумерация КП произведена таким образом, что между 1КП и 2КП стоит 6КП, между 2КП и 3КП – 7КП, между 3КП и 4КП – 8 КП и т.д.

Для исключения ошибок номера КП с 1 по 5 и КП с 6 по 10 можно изготовить разным цветом, например черный и синий.

3. Во время тренировочного занятия желательно использовать систему электронной отметки SportIdent;
4. После тренировочного занятия, полученная информация систематизируется и обрабатывается. Проводится сравнительный анализ.

Примечание: с целью повышения эффективности, динамичности и эмоциональности тренировки можно проводить общий старт.