

План учебно-тренировочных занятий  
ЛДП «Олимпиец»  
с 01.06. - 30.06.2022 года.

Дата	Средства тренировки Задачи тренировки	Методы тренировки	Объем	Время
01.06.22	Подвижные игры			90 мин.
02.06.22	<b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие общей выносливости; - совершенствование техники (на лыжероллерах); - воспитание чувств прекрасного. <b>Разминка:</b> бег, ОРУ. Лыжероллеры. <b>Заминка:</b> упражнения на растягивание.	Равномерный  Равномерный (следить за техникой)	2 км. 1 км. 7 км.	135 мин.
03.06.22	<b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие физических качеств; - совершенствование - техники; - воспитание чувства ответственности, товарищества. <b>Разминка:</b> бег, ОРУ. Кросс с имитацией. <b>Заминка:</b> упражнения на растягивание.	Равномерный	2 км.  2 км.  6 км.	135 мин.
06.06.22	<b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - совершенствование техники попеременного двухшажного хода; - проведение инструктажа по технике безопасности. <b>Разминка:</b> бег, ОРУ. Кросс. <b>Заминка:</b> упражнения на растягивание.	Равномерный	2 км.  1 км.	135 мин.
07.06.22	<b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: изучение техники и ее совершенствование, развитие быстроты и специальной выносливости. <b>Разминка.</b> Равномерное передвижение, обще-развивающие упражнения. встречные эстафеты, «Салки»; переменная тренировка: передвижение в слабом темпе с ускорениями 4— 5 раз по 300 м (пульс при ускорениях — до 160—170 ударов в минуту). <b>Заключительная часть.</b> Равномерное, передвижение- в слабом темпе.	Равномерный	4 км.  5 км.	135 мин.

08.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП.  Задачи тренировки: овладение техникой и совершенствование в ней, развитие силовой и общей выносливости.  <b>Разминка.</b>  <b>Основная часть.</b> Изучение одновременных ходов и их совершенствование;  упражнения на развитие силовой выносливости: передвижение на лыжероллерах без палок, ускорения бесшажным ходом — 4 раза по 60 м; равномерная тренировка, передвижение на лыжероллерах в среднем темпе по пересеченной местности (пульс—140—150 ударов в минуту).  <b>Заключительная часть.</b>  Равномерное передвижение.</p>	Равномерный	2 км. 7 км.	135 мин.
09.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП.  Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей выносливости, равновесия, ловкости.  <b>Разминка: Основная часть:</b>  равномерная тренировка передвижение в слабом темпе (пульс 130-140 ударов в мин.)  <b>заключительная часть:</b>  Упражнения на расслабление.</p>	Равномерный	2 км. 10 км.	135 мин.
10.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП.  Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие быстроты и скоростной выносливости.  <b>Разминка:</b> 10-15 мин.  <b>Основная часть:</b> совершенствование техники попеременного и одновременного ходов;  <b>Ускорения для развития быстроты</b> – 6 раз по 100м, переменная тренировка.  <b>Пульс при ускорениях-</b> 170 уд. в мин., между ускорениями – 130-140.  <b>Заключительная часть:</b> равномерный бег.</p>	Равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.
14.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП.  Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие силовой и общей выносливости.  <b>Разминка.</b>  <b>Основная часть:</b> совершенствование техники подъемов, игровые упражнения для развития силовой выносливости (эстафеты), равномерная тренировка в среднем темпе (пульс 150-160 уд., в мин.)  <b>Заключительная часть:</b> равномерное передвижение.</p>	Равномерный	2 км. 6 км.	135 мин.
15.06.22	<p>Активный отдых: равномерный бег 10-15 мин.  Общеразвивающие упражнения или игры.</p>		2 км.	90 мин



23.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости</p> <p><b>Разминка</b> <b>Основная часть.</b> Прыжковая имитация в крутой подъем — 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером, равномерный бег (пульс—150—160 ударов в минуту).</p> <p><b>Заключительная часть.</b> Бег с постепенным снижением скорости, упражнения на расслабление.</p>	Равномерный	2 км.  6 км.	135 мин.
24.06.22	Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.			
27.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники, развитие общей и специальной выносливости.</p> <p><b>Разминка.</b> <b>Основная часть.</b> Специальные упражнения на лыжероллерах или имитационные упражнения; равномерная тренировка на лыжероллерах (пульс—140—150 ударов в минуту).</p> <p><b>Заключительная часть.</b> Бег в слабом темпе, упражнения на расслабление.</p>	Равномерный	2 км.  7 км.	135 мин.
28.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. 1 тренировка: задачи: - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - совершенствование техники попеременного двухшажного хода; -проведение инструктажа по технике безопасности.</p> <p><b>Разминка:</b> бег, ОРУ. Кросс. <b>Заминка:</b> упражнения на растягивание.</p>	Равномерный	2 км	135 мин
29.06.22	<p><b>Зарядка:</b> бег, ОРУ, ОФП. Задачи тренировки: совершенствование техники попеременного двухшажного хода, развитие силовой и общей выносливости</p> <p><b>Разминка</b> <b>Основная часть.</b> Прыжковая имитация в крутой подъем — 8 раз по 30 м; упражнения с отягощениями в чередовании с прыжками, специальные упражнения с эспандером, равномерный бег (пульс—150—160 ударов в минуту).</p> <p><b>Заключительная часть.</b> Бег с постепенным снижением скорости, упражнения на расслабление.</p>	Равномерный	2 км.  6 км.	135 мин.
30.06.22	Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.			90 мин