



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
И.М.Коровин

План
Учебно-тренировочных сборов с. Краснотуранск
спортивно-оздоровительный лагерь «Олимп»
с 4 по 24 июля 2019 года
тренер-преподаватель Ивченко С.Б.
группа БУ – 3 года обучения

№ п/п	Дата	Содержание тренировочных занятий	Объём выполненной работы (м, км)
1	4.07	21.00 час. Заезд в спортивно-оздоровительный лагерь «Олимп», заселение, ознакомление.	
2	5.07	Зарядка - бег, ОРУ, упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Бег по пересечённой местности, ОРУ, 2 серии многоскоков, упр., на растяжение. <u>2 тренировка:</u> Бег по песку, ОРУ, бег по воде, плавание, упр., на растяжение и гибкость.	1 5 25 мин, 5 X 50
3	6.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжки через колёса 4 серии, упр. на растяжку и гибкость, резина. <u>1 тренировка:</u> Кросс + шаговая имитация в подъём по 1 км. кругу, заминка 1 км, турник 3 подхода, подтягивание и пресс, упр. на растяжение. <u>2 тренировка:</u> Бег по песку, ОРУ, игра «Лапта», плавание, упр., на растяжение и гибкость.	1,5 3X3 6-8 20 мин.
4	7.07	Зарядка - бег, ОРУ, беговые упражнения, упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Контрольная тренировка на 1 кругу по пересечённой местности 4 подъёма. Разминка, беговые упр., ускорения по 3X50, растяжка, заминка равномерно. <u>2 тренировка:</u> разминка, беговые упр. на воде, «Лапта» упр. на растяжение и гибкость.	1,5 1 2+2 2
5	8.07	Активный отдых (плавание, подвижные игры, «Пионербол»)	
6	9.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжки через скакалку, резина 3X3 упр. на растяжку и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Бег по пересечённой местности, ОРУ, ОФП на силу 2 серии, упр. на растяжение. <u>2 тренировка:</u> Разминка, прыжки через скакалку за 1	300 раз 8-10 2+1

		мин. на результат, игровая «Футбол», заминка, упр. на растяжение и гибкость.	
7	10.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжковые упр., упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Кроссимитация шаговая, в подъём на кругу, заминка равномерно, упр. на растяжение и расслабление. <u>2 тренировка:</u> Бег по песку, плавание – эстафеты, игра «Пионербол», упр. на растяжение и гибкость.	1,5-2 50X10 1X8-10 1 2 5X50
8	11.07	Активный отдых (плавание, игры на воде, «Лапта», «Футбол»)	
9	12.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжки через скакалку, упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Бег по пересечённой местности, ОРУ, силовая тр-ка 3 серии по станциям, заминка, упр. на растяжение и расслабление. <u>2 тренировка:</u> Баня с веником!	500 раз 6-8 1
10	13.07	Зарядка - бег, ОРУ, резина, упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Техническая тр-ка, имитация лыжных ходов в подъём, разминка, заминка, упр. на растяжение. <u>2 тренировка:</u> разминка, беговые упр. на воде, «Лапта» упр. на растяжение и гибкость. Подтягивание на турнике (результат)	1,5-2, 3X5 30X15, 2, 2 2
11	14.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжки через колёса 4 серии, упр. на растяжку и гибкость, резина. <u>1 тренировка:</u> Длительная тренировка КРОССПОХОД (бег с ходьбой, упр. на растяжение и расслабление. <u>2 тренировка:</u> Активный отдых – купание, подвижные игры на воде.	1,5-2 12-13 (10X10)
12	15.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжки через скакалку, резина упр. на растяжку и гибкость, резина. Активный отдых (ходьба + витаминизация, земляника)	1,5-2 (3X3) 5
13	16.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжки через скакалку, резина 3X3 упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Бег по пересечённой местности, ОРУ, ОФП на силу 3 серии по кругу 10 упр. заминка, упр. на растяжение. <u>2 тренировка:</u> Игровая «Футбол», разминка, заминка, беговые упр. упр. на координацию, упр. на растяжение.	2 500 5 1 3

14	17.07	Зарядка - бег, ОРУ, упр. на координацию <u>1 тренировка:</u> Кросс + прыжковая имитация в подъём по 1 км, кругу, разминка, заминка. турник 3 подхода, подтягивание и пресс, упр. на растяжение. <u>2 тренировка:</u> Бег, купание, игры на воде, упр., на равновесие и растяжение.	1,5-2 10 1 4
15	18.07	Активный отдых (плавание, игры на воде, «Лапта», «Футбол»)	
16	19.07	Зарядка - бег, ОРУ, резина, упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Тестирование ОФП, разминка, заминка, ОРУ, (пресс, подтягивание на высокой перекладине, прыжок с места, прыжок через скакалку за 1 мин, бросок мяча из-за головы), упр. на растяжение и расслабление. <u>2 тренировка:</u> Игровая, разминка, заминка, ОРУ, матчевая встреча по «Пионерболу».	2 3X5 5 4
17	20.07	Зарядка - бег, ОРУ, упр. на координацию <u>1 тренировка:</u> Скоростная Эстафета по кругу 1 км. Разминка, заминка, беговые упр., игра «Футбол», упр. на растяжение и гибкость. <u>2 тренировка:</u> бег равномерно, ОРУ, купание.	2 1 2+2 5
18	21.07	Зарядка - бег, ОРУ, резина, упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> длительная тр-ка, КРОССПОХОД (бег с ходьбой) упр. на растяжение и расслабление. <u>2 тренировка:</u> Баня с веником!	2 3X5 15 10X5
19	22.07	Зарядка - бег, ОРУ. <u>1 тренировка:</u> Активный отдых (купание, подвижные игры)	2
20	23.07	Зарядка - бег, ОРУ, прыжковые упр., упр. на растяжение и гибкость. <u>1 тренировка:</u> Контрольная тр-ка (сравнительный анализ с 7.07), разминка, заминка равномерно, беговые упр., ускорения, упр. на растяжение и расслабление. <u>2 тренировка:</u> разминка, беговые упр. на воде, «Лапта» упр. на растяжение и гибкость.	2 1 2+2
21	24.07	8.00 час. - Отъезд от лагеря «Олимп» в Красноярск	