

Индивидуальный план

самостоятельной работы

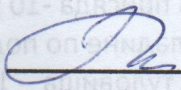
на период внеплановых каникул с 19 по 31 марта 2020г

группа СОЭ отделение биатлона

Недельный план

№ занятия	Содержание занятия
1 день	
1	Разминка - прыжки на скакалке -2 мин - ОРУ: ✓ рывки прямыми руками в разные стороны и вниз – 10 раз ✓ наклоны туловища в сторону, руки за головой – 10 раз ✓ приседание и наклон вперёд – вниз- 10 раз ✓ вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад – 10 раз ✓ вращение туловищем -10 раз ✓ поочерёдные махи ногами вперёд-вверх- 10 раз ✓ упор присев-упор лёжа -10 раз ✓ смена ног в выпаде с покачиванием.- 10 раз
2	Развитие силовых качеств - отжимание в упоре или на полу - 10-12 раз - поднимание ног или туловища из положения лёжа на спине – 10-12 раз - смена ног в выпаде прыжком – 10-12 раз - прогибание назад (достать ладонями пятки) наклон вперёд (ладонями к носкам) – 10-12 раз - выпрыгивание вверх из присяда -10 раз - подтягивание на перекладине по подготовленности Вращения или повороты туловища – 10 вращений - присядание на одной ноге – по 10 раз на каждую ногу
3	Упражнения на расслабление, растягивание - наклоны в разные стороны - наклоны вперёд, касаясь руками пола - складки на полу (ноги вместе, ноги врозь) - упражнение «Бабочка»
2 день	
1	Разминка - бег на месте 2 мин. -ОРУ
2	Упражнения на пресс - упор присев, упор лёжа – 10 раз - поднимание и опускание спины, сидя на полу – 10 раз - планка на локтях – 1 мин - поднимание и опускание ног и туловища от пола – 10 раз
3	Упражнения на равновесие - стоя на одной ноге, закрыть глаза – 10 сек (на другой) - стоя на одной ноге на бруске (с падением, поменять ногу) - прыжки вправо, влево, с приземлением то на левую, то на правую ногу с фиксацией равновесия – 10 прыжков
4	Упражнения на расслабление, растягивание

3 день	1	<p>Разминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на скакалке -2 мин - ОРУ: <ul style="list-style-type: none"> ✓ рывки прямыми руками в разные стороны и вниз- 10 раз ✓ наклоны туловища в сторону, руки за головой – 10 раз ✓ приседание и наклон вперёд – вниз – 10 раз ✓ вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад – 10 раз ✓ вращение туловищем – 10 раз ✓ поочерёдные махи ногами вперёд-вверх – 10 раз ✓ упор присев-упор лёжа – 10 раз ✓ смена ног в выпаде с покачиванием – 10 раз
	2	<p>Развитие силовых качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание в упоре или на полу - 10-12 раз - поднимание ног или туловища из положения лёжа на спине – 10-12 раз - смена ног в выпаде прыжком – 10-12 раз - прогибание назад (достать ладонями пятки) наклон вперёд (ладонями к носкам) – 10-12 раз - выпрыгивание вверх из присяда -10 раз - подтягивание на перекладине по подготовленности Вращения или повороты туловища – 10 вращений - приседание на одной ноге – по 10 раз на каждую ногу
	3	<p>Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагат на правую, а затем на левую ногу по 30 сек-2-3 подхода - прямой шпагат – 30 сек. 2-3 подхода - «колечко», держать по 10 сек, повторить 2-3 раза - «Корзиночка», фиксировать по 10 сек., повторить 2-3 раза

Тренер-преподаватель  Куликов С.К

Согласовано:

Зам. директоре по УОР 