

Индивидуальный план

самостоятельной работы

на период внеплановых каникул с 19 по 31 марта 2020г

группа ТЭ-1-3 отделение биатлона

Недельный план

| № занятия | Содержание занятия |
|---------------|--|
| 1 день | |
| 1 | Разминка (Бег на месте 1-2 мин, упражнения на растягивание.) |
| 2 | Упражнения на развитие скорости и динамической стабилизации. -разминка на скакалке. Прыгать на одной и двух ногах, меняя интенсивность - 5 мин. -разметить на полу 4 квадрата и совершать разные прыжки вперёд, назад, в сторону, на одной, двух ногах. Стараться максимально сократить время пребывания на опоре - 10 мин. -имитация техники конькового хода. Сделать на полу 2 параллельные линии и прыгать через них, имитируя коньковый ход. Менять расстояние между линиями, скорость прыжков и время стабилизации на одной ноге – 10 мин. |
| 3 | Упражнения на расслабление и растягивание -наклоны в разные стороны – 10-12 раз Наклоны вперёд, косаясь руками пола – 10-12 раз - шпагаты на правую, а затем на левую ногу по 30 сек-2-3 подхода |
| 2 день | |
| 1 | Разминка (бег на месте – 1-2 мин, общеразвивающие упражнения на руки, туловище, ноги. По 2-3 упражнения на отдел). |
| 2 | Круговая тренировка для улучшения силовой выносливости - сгибание, разгибание рук в упоре -30 сек. -выпрыгивание из низкого присяда – 30 сек -поднимание туловища из положения лёжа на спине – 30 ск. - резиновый эспандер (попеременно-двухшажный ход) -30 сек. -равновесие (на бруске) – 30 сек. -сгибание и разгибание рук в упоре сзади – 30 сек. - упражнение «Пистолет» -30 сек. (на каждую ногу) - резиновый эспандер (одновременный ход) -30 сек. - прогибание и опускание туловища лёжа на животе. |
| 3 | Упражнения на расслабление и растягивание -наклоны в разные стороны – 10-15 раз -наклоны вперёд -10-12 раз -прямой шпагат – по 10 сек 2-3 раза - складка на полу - по 10 сек 2-3 раза - упражнение «бабочка» - по 10 сек 2-3 раза |
| 3 день | |
| 1 | Разминка (бег на месте 1-2 мин, упражнения на растягивание). |
| 2 | Скоростно-силовая тренировка, на развитие взрывных качеств - 10 отжиманий+1 выпрыгивание; 9 отжиманий+2 выпрыгивания и т.д до 1 отжимания+10 выпрыгиваний. Выполняется максимально быстро, насколько возможно. |

| | | |
|---------------|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - отдых 8 мин (упражнения на растягивание) - прямой шаг , боковой шаг и прыжки. Каждое упражнение выполняется на максимальной скорости по 20 сек. |
| | 3 | Упражнения на расслабление и растягивание <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «бабочка» - складка на полу ноги врозь. - шпагаты |
| 4 день | | |
| | | Просмотр видеозаписей с этапов Кубка Мира.. Просмотр техники ведения стрельбы. Техники передвижения на лыжах. |
| 5 день | | |
| | 1 | Разминка: скакалка – 3 мин или бег на месте 2-3 мин. - упражнения на растягивание – 5 мин. |
| | 2 | Комплекс упражнений для улучшения техники конькового хода с резиновым жгутом <ul style="list-style-type: none"> - отвод ноги в сторону с сопротивлением жгута. Выполняется плавно с ощущением жжения в мышцах - по 15 раз на каждую ногу в 3 подхода - имитация конькового хода и коньковых присядки со жгутом - 3 мин в 3 подхода после отдыха. |
| | 3 | Упражнения для мышц ног и рук <ul style="list-style-type: none"> - лёжа на спине двигать ногами мяч, выполнять медленно с акцентом на стабилизацию и напряжение мышц - 10 движений по 2 подхода - прямые и косые приседания на платформе – по 10 раз – 2 подхода - тяга лыжного эспандера лёжа на мяче. – 10-12 раз по 2 подхода |
| | 4 | Упражнения на расслабление, растягивание <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты - шпагат прямой - упражнение «Корзиночка» - упражнение «Бабочка» |
| 6 день | | |
| | 1 | Разминка Бег на месте, скакалка – 3-5 мин -ОРУ (махи, наклоны, круговые вращения – 5-7 мин) |
| | 2 | Общесиловая тренировка. Упражнения для рук: -«планка» (на руках, на локтях) по 1 мин. - отжимание от пола - отжимание сзади от стула Отдых 3мин. - пресс: поднятие и опускание на спину, лёжа поднятие ног, «лодочка на спине», «лодочка на животе» Отдых 3 мин. Выолнить 3 подхода. |
| | 3 | Упражнения на расслабление и растягивание (наклоны, круговые вращения, складка на полу ноги врозь, ноги вместе, «бабочка») |

Тренер-преподаватель Куликов С.К

Сотравовамо:
 Засл. тренер по УОР: Лиси