

Индивидуальный план

самостоятельной работы
на период с 13.04 по 17.04. 2020г
группа СОЭ отделение биатлона

Недельный план

№ занятия	Содержание занятия
Понедельник 13.04.2020г	
1	Разминка (Степ-ходьба на брусок высотой 20 см, или обычная ходьба на месте - 2-5 мин)
2	Комплекс гимнастических упражнений: 12. 2-3 упражнения на руки. 13. 2-3 упражнения на туловище. 14. 2-3 упражнения на ноги.
3	Выполнение контрольных тестов: 6. Сгибание, разгибание туловища – за 30 сек. 7. Упор присев, упор лёжа – за 30 сек. 8. Прыжки в длину с места. 9. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимание) на максимальное количество раз 10. Выпрыгивание вверх из полного приседа – за 30 сек.
4	Упражнение на растягивание, расслабление – 10 мин
Среда 15.04.2020г	
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
Пятница 17.04.2020г	
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

	<p>до 1 отжимания+10 выпрыгиваний. Выполняется максимально быстро, насколько возможно. - отдых 8 мин (упражнения на растягивание) - прямой степ, боковой степ и прыжки. Каждое упражнение выполняется на максимальной скорости по 20 сек.</p>
3	<p>Упражнения на расслабление и растягивание - упражнение «бабочка» - складка на полу ноги врозь. - шпагаты</p>

Тренер-преподаватель  Куликов С.К.

	1	Разминка (бер на месте - 1-2 мин, общеразвивающие упражнения на месте)
	2	Скоростно-силовая тренировка, на развитие взрывных качеств - 10 отжиманий+1 выпрыгивание; 9 отжиманий+5 выпрыгиваний в т.д.
	3	Упражнения на расслабление и растягивание
	4	Упражнения на растягивание, расслабление - 10 мин
	5	Упражнения на развитие взрывных качеств: 10. Выпрыгивание вверх на подоплоте прыжка - за 30 сек. 9. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимание) на максимальное количество раз. 8. Прыжки в длину с места. 7. Упор присев, упор врозь - за 30 сек. 6. Сгибание, разгибание, разведение туловища - за 30 сек.
	6	Выполнение контрольных тестов:
	7	1. 2-3 упражнения на туловище. 1.4-2-3 упражнения на ноги.
	8	Комплекс гимнастических упражнений:
	9	Разминка (бер на месте - 1-2 мин, общеразвивающие упражнения на месте)
	10	Пятница 17.04.2020г