

# Индивидуальный план

самостоятельной работы

на период с 06.04 по 11.04. 2020г

## группа СОЭ

### отделение биатлона

#### Недельный план

№ занятия		Содержание занятия
<b>Понедельник 06.04.2020г</b>		
	1	Разминка (Бег на месте 1-2 мин, или скакалка 1-2 мин.)
	2	<p>Комплекс гимнастических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны и вниз - назад.</li><li>2. Наклоны туловища в сторону, руки за головой.</li><li>3. Приседание и наклон вперёд - вниз.</li><li>4. Вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад.</li><li>5. Вращение туловища.</li><li>6. Поочерёдные махи ногами вперёд – вверх.</li><li>7. Упор присев – упор лёжа.</li><li>8. Смена ног в выпаде с покачиванием.</li></ol> <p>Каждое упражнение выполняется 10 -12 раз.</p>
	3	Выполнить комплекс имитационных упражнений на технику лыжных ходов – 15 мин. На месте.
	4	Упражнения на расслабление, растягивание – 8 – 10 мин.
<b>Среда 08.04.2020г</b>		
	1	Разминка (ходьба, бег на месте 1 – 2 мин.)
	2	Выполнение гимнастических упражнений (2 -3 на руки, 2 – 3 на туловище, 2 – 3 на ноги)
	3	<p>Силовой комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>9. Выжимание груза вверх (2 – 4кг).</li><li>10. Выпрыгивание из полуприседа с грузом (2 – 4кг).</li><li>11. Имитация движения рук в попреременном лыжном ходе с растягиванием эспандера.</li><li>12. Наклоны туловища с отягощением на плечах (4 – 5кг).</li><li>13. Упор присев, упор лёжа.</li><li>14. Смена ног в выпаде прыжком с грузом (2 – 4кг).</li><li>15. Выпады в сторону влево-вправо с грузом (2 – 4кг).</li><li>16. Приседания с грузом (2 – 4кг).</li></ol> <p>Отдых 6 – 8 мин., упражнения на растягивание и повторить комплекс.</p> <p>Каждое упражнение выполняется - -30сек. С произвольным интервалом отдыха.</p>
<b>Пятница 10.04.2020г</b>		
	1	Разминка (Ходьба, бег на месте 3-4мин.)
	2	<p>Комплекс гимнастических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>9. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны и вниз - назад.</li><li>10. Наклоны туловища в сторону, руки за головой.</li></ol>

		<p>11. Приседание и наклон вперёд - вниз.</p> <p>12. Вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад.</p> <p>13. Вращение туловища.</p> <p>14. Поочерёдные махи ногами вперёд – вверх.</p> <p>15. Упор присев – упор лёжа.</p> <p>16. Смена ног в выпаде с покачиванием.</p>
Каждое упражнение выполняется 10 -12 раз.		
	3	<p>Упражнение на равновесие:</p> <p>постоять на опоре, поочерёдно на левой, правой ноге – 10 мин</p>
	4	<p>Челночный бег в комнате (2-3 м).</p> <p>Поочерёдно, с произвольным промежутком отдыха. 4раза x 2-3 метра (2подхода), 6 раз x 2-3метра (2 подхода), 8 раз x 2-3 метра (2подхода)</p> <p>После 5-6 мин отдыха в обратную сторону.</p> <p>Выполнить 2 такие серии.</p>
	5	<p>Ходьба на месте -1 мин +бег на месте – 1 мин.равномерно +ходьба в быстром темпе -1 мин + бег в быстром темпе- 1 мин.</p> <p>Выполнить 3 серии.</p>
	6	Упражнения на расслабление, гибкость на полу, коврике.

Тренер-преподаватель Куликов С.К