

Индивидуальный план

самостоятельной работы

на период с 13.04 по 17.04. 2020г

группа ТЭ-1-3

отделение биатлона

№ 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: 1. 2-3 упражнения на руки. 2. 2-3 упражнения на туловище. 3. 2-3 упражнения на ноги.
3	Выполнение контрольных тестов: 1. Сгибание, разгибание туловища – за 30 сек. 2. Упор присев, упор лёжа – за 30 сек. 3. Прыжки в длину с места. 4. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимание) на максимальное количество раз 5. Выпрыгивание вверх из полного приседа – за 30 сек.
4	Упражнение на растягивание, расслабление – 10 мин
Вторник 14.04.2020г	
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
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

		<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> -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
---	---	---

Четверг 16.04.2020г

1	Разминка (Бег на месте 1-2 мин, или скакалка 1-2 мин.)
2	<p>Комплекс гимнастических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны и вниз - назад. 5. Наклоны туловища в сторону, руки за головой. 6. Приседание и наклон вперёд - вниз. 7. Вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад. 8. Вращение туловища. 9. Поочерёдные махи ногами вперёд – вверх. 10. Упор присев – упор лёжа. 11. Смена ног в выпаде с покачиванием. <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.
5	Просмотр спец. программ по биатлону. Просмотр техники лыжных ходов, работа на рубеже с оружием. Знакомство с биографией биатлонистов, лыжников.

Пятница 17.04.2020г

1	Разминка (бег на месте 1-2 мин, упражнения на растягивание).
2	<p>Скоростно-силовая тренировка, на развитие взрывных качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 отжиманий+1 выпрыгивание; 9 отжиманий+2 выпрыгивания и т.д 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.
3	<p>Упражнения на расслабление и растягивание</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «бабочка» - складка на полу ноги врозь. - шпагаты

Суббота 18.04.2020г

	1	Разминка (ходьба – 2 - 3 мин., бег на месте 2 – 3 мин.)
	2	<p>Комплекс гимнастических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны и вниз - назад. 2. Наклоны туловища в сторону, руки за головой. 3. Приседание и наклон вперёд - вниз. 4. Вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад. 5. Вращение туловища. 6. Поочерёдные махи ногами вперёд – вверх. 7. Упор присев – упор лёжа. 8. Смена ног в выпаде с покачиванием. <p>Каждое упражнение выполняется 10 -12 раз.</p>
	3	<p>Комплекс для развития силовых качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание в упоре на скамейке или на полу – 30 сек. 2. Поднимание ног или туловища из положения лёжа на спине – 30 сек. 3. Смена ног в выпаде прыжком. – 30 сек. 4. Прогибание назад (достать ладонями пятки), наклон вперёд (ладони к носкам). – 30 сек. 5. Выпрыгивание вверх из приседа – 30 сек. 6. Подтягивание на перекладине -30 сек. 7. Приседание на одной ноге. <p>Отдых 6 -8 мин.</p>
	4	Упражнения на расслабление, растягивание – 8 – 10 мин.
	5	<p>Общесиловая тренировка.</p> <p>Упражнения для рук: - «планка» (на руках, на локтях) по 1 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание от пола - отжимание сзади от стула <p>Отдых 3мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пресс: поднимание и опускание на спину, лёжа поднимание ног, «лодочка на спине», «лодочка на животе». <p>Отдых 3 мин.</p> <p>Выполнить 3 подхода.</p>
	6	Упражнения на расслабление и растягивание (наклоны, круговые вращения, складка на полу ноги врозь, ноги вместе, «бабочка»)

Тренер-преподаватель



Куликов С.К