

Всем привет! Я знаю, что все уже устали сидеть дома и с нетерпением рвётесь на улицу, просто погулять, не говоря уже про тренировку. Давайте ещё наберёмся терпения. Ведь не только вы, но и ваши тренера по вам тоже скучают. Поверьте, что спорт к нам скоро вернётся, и мы продолжим наше движение к будущим победам.

А пока новый комплекс тренировок. Можете добавлять, что-то своё. Пока.

### **Индивидуальный план**

самостоятельной работы

на период с 06.04 по 11.04. 2020г

**группа ТЭ-1-3**

### **отделение биатлона**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>	
<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>Вторник 07.04.2020г</b>		
1	Разминка (ходьба – 2 - 3 мин., бег на месте 2 – 3 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	<p>Комплекс для развития силовых качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание в упоре на скамейке или на полу – 30 сек.</li> <li>2. Поднимание ног или туловища из положения лёжа на спине – 30 сек.</li> </ol>	

		<p>3. Смена ног в выпаде прыжком. – 30 сек.</p> <p>4. Прогибание назад (достать ладонями пятки), наклон вперёд (ладони к носкам). – 30 сек.</p> <p>5. Выпрыгивание вверх из приседа – 30 сек.</p> <p>6. Подтягивание на перекладине -30 сек.</p> <p>7. Приседание на одной ноге.</p> <p>Отдых 6 -8 мин и выполнение комплекса повторно.</p>
	4	Упражнения на расслабление, растягивание – 8 – 10 мин.

### Среда 08.04.2020г

	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> <p>1. Выжимание груза вверх (2 – 4кг).</p> <p>2. Выпрыгивание из полуприседа с грузом (2 – 4кг).</p> <p>3. Имитация движения рук в попеременном лыжном ходе с растягиванием эспандера.</p> <p>4. Наклоны туловища с отягощением на плечах (4 – 5кг).</p> <p>5. Упор присев, упор лёжа.</p> <p>6. Смена ног в выпаде прыжком с грузом (2 – 4кг).</p> <p>7. Выпады в сторону влево-вправо с грузом (2 – 4кг).</p> <p>8. Приседания с грузом (2 – 4кг).</p> <p>Отдых 6 – 8 мин., упражнения на растягивание и повторить комплекс.</p> <p>Каждое упражнение выполняется - -30сек. С произвольным интервалом отдыха.</p>

### Четверг 09.04.2020г

Теоретическая подготовка (просмотр телевизионных спортивных каналов, просмотр техники лыжных ходов через интернет, просмотр сюжетов про биатлон, знакомство с биографией выдающихся лыжников, биатлонистов). Анализ спортивного сезона (что получилось, что не получилось, над чем надо работать в подготовительный период).

### Пятница 10.04.2020г

	1	Разминка (Ходьба, бег на месте 3-4мин.)
	2	<p>Комплекс гимнастических упражнений:</p> <p>1. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны и вниз - назад.</p> <p>2. Наклоны туловища в сторону, руки за головой.</p> <p>3. Приседание и наклон вперёд - вниз.</p> <p>4. Вращение прямыми руками в плечевых суставах вперёд и назад.</p> <p>5. Вращение туловища.</p> <p>6. Поочерёдные махи ногами вперёд – вверх.</p> <p>7. Упор присев – упор лёжа.</p> <p>8. Смена ног в выпаде с покачиванием.</p> <p>Каждое упражнение выполняется 10 -12 раз.</p>
	3	Упражнение на равновесие: постоять на опоре, поочерёдно на левой, правой ноге – 10 мин
	4	Челночный бег в комнате (2-3 м). 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) После 5-6 мин отдыха в обратную сторону. Выполнить 2 такие серии.
	5	Ходьба на месте -1 мин +бег на месте – 1 мин.равномерно +ходьба в быстром темпе -1 мин + бег в быстром темпе- 1 мин. Выполнить 3 серии.
	6	Упражнения на расслабление, гибкость на полу, коврике.
<b>Суббота 11.04.2020г</b>		
	1	Разминка: Ходьба, бег на месте – 3-4 мин
	2	Самостоятельно- 6 общеразвивающих упражнений.
	3	Круговая тренировка на развитие силовых качеств: 1. Сгибание, разгибание рук в упоре – 30сек. 2. Выпрыгивание вверх из приседа – 30сек. 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 4. Имитация одновременного хода с резиновым амортизатором- 30сек. 5. «Пистолетик» (поочерёдно на правой, левой ноге) по 30 сек. 6. Удержание прямых ног под углом 45 <sup>0</sup> в упоре сидя на полу -30сек. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на стуле – 30 сек. 8. Смена ног в выпаде – 30сек. Отдых. Упражнения на растягивание – 6-8 мин. Повтор этого комплекса.
	4	Упражнения на растягивание, гибкость – 10 мин. На полу, ковре.

Тренер-преподаватель  Куликов С.К