

Индивидуальный план

самостоятельной работы
на период с 20 по 26 апреля 2020г
группы ТЭ, СОЭ отделение биатлона

Недельный план

№ занятия	Содержание занятия
Понедельник 20.04.2020г	
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 вперед, 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	Выполнить комплекс упражнений на быстроту и взрывные качества: - приседания – 15 раз - сгибание, разгибание рук в упоре на стуле спереди – 10 раз -поднимание и опускание спины, лёжа на полу – 15 раз - смена ног в выпаде – 15 движений - сгибание, разгибание рук в упоре сзади на стуле – 15 раз - упор присев, упор лёжа – 15 движений Выполнить вторую серию после 3 мин отдыха. Каждое упражнение выполняется максимально быстро.
4	Упражнения на расслабление и растягивание -наклоны в разные стороны – 10-12 раз Наклоны вперед, косаясь руками пола – 10-12 раз - шпагаты на правую, а затем на левую ногу по 30 сек-2-3 подхода
Вторник 21.04.2020г	
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. 2 серии после 3-х минутного отдыха.
3	Упражнения на расслабление и растягивание -наклоны в разные стороны – 10-15 раз

		<ul style="list-style-type: none"> -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
Среда 22.04.2020г		
	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
Четверг 23.04.2020г		
		<p>Просмотр видеозаписей с этапов Кубка Мира..</p> <p>Просмотр техники ведения стрельбы. Техники передвижения на лыжах.</p>
Пятница 24.04.2020г		
	1	<p>Разминка: скакалка – 3 мин или бег на месте 2-3 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растягивание – 5 мин.
	2	<p>Комплекс упражнений для улучшения техники конькового хода с резиновым жгутом</p> <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 коньковые приседы со жгутом - 3 мин в 3 подхода после отдыха. - Имитация конькового хода с утяжелителями и без них на вытянутых руках. - быстрый бег на месте и замирание на одной ноге (другой). - коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести - упражнения на координацию с лыжным эспандером.
	3	<p>Упражнения для мышц ног и рук</p> <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	<p>Упражнения на расслабление, растягивание</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагаты - шпагат прямой - упражнение «Корзиночка» - упражнение «Бабочка»
Суббота 25.04.2020г		
	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» Выполнить 3 подхода после 3-х минутного отдыха.
	3	Упражнения на расслабление и растягивание (наклоны, круговые вращения, складка на полу ноги врозь, ноги вместе, «бабочка»)

Тренер-преподаватель _____



Куликов С.К