|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УТ-3; УТ-4 | | | | |
| Дата | Минут | Тренировка |  | Примечание |
| 01.06.2020  Понедельник | 120 минут | - Разминка: Скакалка, ОРУ  Имитационные упражнения:  1.ИП – стойка лыжника(СЛ) на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперёд выполнять мах правой ногой назад.  2.Повторить упр.1, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперёд и назад.  3.ИП-СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперёд – в каждом цикле при махе левой руки выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперёд.  4.Повторить упр.3, но подпрыгивая вверх выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.  5.Повторить упр.3, с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой вперёд и назад  - Растяжка  Пассивный стретчинг:  растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20 сек., затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии мышцы 5-10 сек. | 40-50 мин.  4-5 серий  30 сек – 1 мин  30 сек – 1 мин  30 сек – 1 мин  30 сек – 1 мин  30 сек – 1 мин  10-15 мин | Через заданный временной интервал менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.  При махе вперёд ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить разноимённость толчковой ноги и руки.  Через заданный временной интервал менять опорную ногу.  Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноимённости в маховых и толчковых движениях руками и ногами.  Это очень важный этап, пренебрегать которым категорически запрещено |
| 02.06.2020  Вторник | 240 минут | Правила соревнований по пневматики  https://krasbiathlon.ru/content/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%BE-%D0%BF%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5 |  | Запись в дневник |
| 03.06.2020  Среда | 120 минут | - Разминка: Скакалка, ОРУ  Пассивный стретчинг (растяжка мышцы, покачивания до боли 10-20сек, затем удерживать положение в максимально возможном растянутом состоянии .мышцы 5-10сек.), упр-я на увеличение подвижности суставов. Особое внимание уделить мышцам, на которые будет проводиться силовая работа. Суставная гимнастика на суставы, участвующие в движениях основной части.  Основная часть: Работа в сокращённой амплитуде суперсериями 3\*30-40сек.  1.Отжимания в упоре стоя на коленях.  2.Экстензия. Сгибание-разгибание туловища лежа на полу, руки за спиной на пояснице. С разгибанием туловища выполняется сведение лопаток.  3.Обратные отжимания от скамьи в упоре сзади. | 30-45 мин | Отдых между подходами 30-40сек. (оптимально 30 сек.). Всего 3 подхода в одной супер-серии (с/с). Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась с/с, до начала выполнения следующей с/с на эту же мышечную группу не меньше 8-10 мин. В этот интервал можно выполнить с/с на другую мышечную группу. Между с/с на разные мышечные группы отдых 2-5 мин(активный силовой стретчинг). Все подходы в конце делаются на ощущении «жжения» в работающих мышцах, но не до отказа!!!  При плохом самочувствии развивающую тренировку можно заменить на тонизирующую |
| 04.06.2020  Четверг | 240 минут | Техника стрельбы  http://fizsport.ru/tekhnika-strelby/ |  | Запись в дневник |
| 05.06.2020  Пятница | 120 минут | - Разминка: Скакалка, ОРУ  Основная часть  Работа в сокращённой амплитуде (стато-динамическом режиме)  суперсериями(с/с) 3\*30-40сек.  1.Приседания с собственным весом  2.Выпады вперёд  Имитационные упражнения (одновременный одношажный коньковый ход)  1.ИП-стойка лыжника(СЛ), руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад-в сторону(опоры не касаться). Затем при махе руками вперёд подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП.  2.Шаговая имитация хода на месте. ИП-СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперёд-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперёд, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить толчок и мах руками при шаге-выпаде вперёд-влево с переносом массы тела на другую(левую) ногу.  3.Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте.  - Растяжка | 40-50 мин  4-5 серий  3\*30-40сек.  10-15 мин | Можно использовать утяжелители  Выполняются на месте  При повторении поочерёдно менять ноги  Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. На каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.  В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками. |
| 07.06.2020  Воскресенье | 240 минут | Биатлон. Виды и правила. Трасса и стрельбище. Снаряжение  https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/biatlon/ |  | Запись в дневник |
| НП-3 | | | | |
| 01.06.2020  Понедельник | 120 минут | Бег на месте  Разминка: Комплекс ОРУ.  Упр. для мышц спины:  И.п. - лежа на животе.  1. одновременное поднимание рук и ног вверх.  2. разноименное поднимание рук и ног (правая рука, левая нога и смена).  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)  Упр. на мышцы брюшного пресса: Комплекс:  1. Скручивание  2. Ножницы  3. Скручивание с поднятыми ногами  4. Поднимание прямых ног до 45 градусов.  Берпи  1 – упор присев;  2 – упор лежа;  3 – сгибание разгибание рук в упоре лежа;  4 – упор присев;  5 – выпрыгивание из упора присев вверх с хлопком вверху.  Упр. планка  боковая планка  Растяжка мышц всего тела. | 20-25 мин  5-7 мин.  Каждое упр. по 20 сек. – 3 круга  5-7 раз – 3 круга  Каждое упр. по 20 сек – 3 круга.  3 подхода по 20 сек.  5-10 мин | Разминка осуществляется сверху вниз.  Следить за техникой выполнения: руки прямые, ноги прямые, взгляд направлен вниз.  Отдых между кругами 2 мин.  Тело прямое, локти назад, угол 45 градусов.  Отдых между кругами 2-3 мин.  Интервал отдыха 3 мин.Выполнять комплексом. Интервал отдыха 1 мин |
| 03.06.2020  Среда | 120 минут | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Упр. на мышцы ног (Комплекс):  1. Приседание  2. Выпады вперед  3. Выпады в сторону  Отжимание от пола  Отжимание в упоре сзади  Прыжки на скакалке  Растяжка | 20-25  мин  1-2 мин.  5-7 мин.  по 15 раз  По 10 раз на каждую ногу  По 7 раз на каждую ногу  5-7 подходов по 20 сек.  5-7 подходов по 20 сек.  2 подхода по 1 мин.  10 мин. | Разминка осуществляется сверху вниз.  Выполнять 3-4 круга  Пятки не отрывать  Колено не выходит за пальцы ног.  Спина прямая.  Тело прямое, следить за работой рук, локти назад.  Руки сгибаем до 90 градусов. |
| 05.06.2020  Пятница | 120 минут | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Круговая тренировка:  1. Выпрыгивание  2. Отжимание от пола  3. Пресс (скручивание)  4. Спина (Одновременное поднимание ног и рук вверх)  5. Выпады вперед  6. Отжимание в упоре сзади  СФП:  1. Статическая имитация попеременный двухшажный ход  2. Одновременный одношажный ход  Растяжка | 20-25 мин  5-7 мин.  По 20 сек.  5 подходов по 30 сек. на каждой ноге.  5 подходов по 30 сек.  10 мин. |  |
| 07.06.2020  Воскресенье | 180 минут | Биатлон. Виды и правила. Трасса и стрельбище. Снаряжение  https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/biatlon/ |  | Запись в дневник |

Тренер: Кабардина А.С. 2 тренер: Висневский К.М.