

## **Тренировочные занятия в тренировочной группе 1 года обучения**

### **Понедельник**

#### **I. Подготовительная часть:**

- бег 10 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 мин.

#### **II. Основная часть:**

Упреждения выполняются с интервалом отдыха между подходами 20-30 сек, между упражнениями – 2 мин.

1. Отжимания от пола (15-20 раз, 4 подхода)
2. Приседания с небольшим выпрыгиванием (15-20 раз, 4 подхода)
3. Лежа на спине, выполняется подъем ног путем скрещивания, ножницами, вертикально и горизонтально, 15-20 раз, 4 подхода)
4. Упор лежа + упор присев + выпрыгивание (15-20 раз, 4 подхода)
5. Выпады (вперед-назад, боковые, 10-15 раз на каждую ногу, в каждую сторону, 4 подхода)
6. Лежа на животе, поднятие тела и ног вверх (15-20 раз, 4 подхода)
7. Отжимания упор сзади (15-20 раз, 4 подхода)
8. Упражнения на пресс (из положения лежа скручивание, 10-15 раз в каждую сторону, 4 подхода)

#### **III. Заключительная часть:**

- Упражнения для растяжки мышц 10 мин.

### **Вторник**

#### **I. Подготовительная часть:**

- бег 10 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 7 мин.

#### **II. Основная часть:**

Упражнения на статику (пояс верхних конечностей, пресс, спина)

1. Верхняя планка (упор лежа на прямых руках, 30 сек, 5-6 подходов)
2. Обратная планка (спиной к полу, на прямых руках, 30 сек, 5-6 подходов)
3. Мышцы пресса (лежа на спине, ноги 45 градусов, 30 сек, 5-6 подходов)
4. Планка на предплечьях (30 сек, 5-6 подходов)
5. Обратная планка на предплечьях (30 сек, 5-6 подходов)
6. Упражнения на мышцы спины (фиксация ног и рук от пола, 30 сек, 5-6 подходов)
7. Боковая планка на предплечьях (30 сек, 2-3 подхода, на левой и правой сторонах)
8. Прыжки на скакалке 1 мин, 5 серий

#### **III. Заключительная часть**

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
- упражнения на растягивание 5 мин

## **Среда**

### **I. Подготовительная часть:**

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 мин.

### **II. Основная часть:**

Упражнения на статику (ноги, пресс, спина)

1. Стойка в боковом выпаде (на каждую ногу, 30 сек, 2-3 раза)
2. Упражнение стульчик, танкист (30 сек, 5-6 подходов)
3. Стойка в наклоне вперед на 90 градусов (30 сек, 5-6 подходов)
4. Стойка в выпаде вперед (на каждую ногу, 30 сек, 2-3 подходов)
5. Подъем ног лежа на животе, отрыв ног от пола с дальнейшей фиксацией на максимальное время, с небольшим отдыхом (30 сек, 5-6 подходов)
6. Подъем на цыпочки, прямые ноги, зафиксировать положение на носках (30 сек, 5-6 подходов)
7. Ласточка (30 сек, 5-6 подходов)
8. Мостик (лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поднять таз)

### **III. Заключительная часть**

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
- упражнения на растягивание на все группы мышц 5 мин

## **Четверг**

### **I. Подготовительная часть:**

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) 10 мин.

### **II. Основная часть:**

Упражнения на координацию.

1. Стойка на одной ноге, руки в сторону, медленный перенос свободной ноги вперед и назад (5-6 раз)
2. Стойка «дерево» стоя на одной ноге руки вытянуты вверх, свободная нога согнута и прижата (5-6 раз)
3. Ласточка, стоять максимально возможное время (5-6 раз на каждой ноге)
4. Стойка классического хода (30 сек, 5-6 раз)
5. Стойка классического хода со сменной опорной ноги (30 сек, 5-6 раз)
6. Стойка классического хода со сменной опорной ноги с движением вперед (30 сек, 5-6 раз)
7. Стойка конькового хода (30 сек, 5-6 раз)
8. Стойка конькового хода со сменной опорной ноги (30 сек, 5-6 раз)
9. Стойка конькового хода со сменной опорной ноги с движением вперед (одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход) (30 сек, 5-6 раз)

### **III. Заключительная часть**

- прыжки на скакалке 1 мин, 5 серий
- упражнения с фитнес-жгутами на растягивание 10 мин.

Теоретическая подготовка: изучение тем «История развития биатлона в России» (09.04.2020); «Биография великих биатлонистов России» (16.04.2020).

### **Пятница**

#### **I. Подготовительная часть:**

- по возможности: велотренажер, беговая дорожка, скакалка, эспандер лыжника – 10-15 мин в I зоне интенсивности, ОРУ (гимнастика с имитацией коньковых ходов перед зеркалом) -10 мин,
- с резиной на руки, лев рука по 20 наклонов назад и по 20 вперед, так же и на правую руку, в стороны лев и прав руки по 20раз на каждую - 10мин.

#### **II. Основная часть:**

Технические упражнения конькового и классических ходов с резинками, эспандерами (упражнения выполняются спокойно, плавно и без рывков, отдых между упражнениями 2-3мин):

1. Имитация одновременного одношажного конькового хода 2 подхода по 10мин
2. Имитация попеременного двухшажного классического хода только руками 2 подхода по 5 мин
3. Имитация одновременного двухшажного конькового хода 2 подхода по 10мин
4. Имитация попеременного двухшажного классического хода с поднятием ног как при передвижении 2 подхода по 5 мин
5. Имитация одновременного двухшажного горного конькового хода на правую и левую стороны 2 подхода по 3 мин

#### **III. Заключительная часть:**

- Упражнения для растяжки мышц 15 мин

### **Суббота**

#### **I. Подготовительная часть:**

- бег 10 мин (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, бег по комнате, бег на месте);
- упражнения на растягивание 5 мин.

#### **II. Основная часть:**

- бег, велотренажёр, беговая дорожка, эллипсоид 30мин;
- Работа на технику перед зеркалом (отдых между упражнениями 1,30-2 мин):
- попеременный классический ход, работа только руками 5мин;
- попеременный классический ход, с подключением работы ноги по 5мин на каждую ногу;
- закрепление стойки в статическом положении на каждую ногу по 1мин, с открытыми и закрытыми глазами;
- имитация одновременного двухшажного конькового хода с фиксацией (3-5 сек) позы в крайних точках 10мин;
- имитация одновременного одношажного конькового хода с фиксацией (3-5 сек) позы в крайних 10мин.

### III. Заключительная часть

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
- упражнения на растягивание 5 мин.