

**План тренировочных занятий
в группе совершенствования спортивного мастерства**

Первая тренировка	Вторая тренировка
Понедельник – выходной день	
Вторник	
<p>I. Подготовительная часть: - бег 20 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте); - упражнения на растягивание 10 мин.</p> <p>II. Основная часть - бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30’ Статические упражнения для мышц ног: 1. Приседание 40сек (3 подхода) 2. Сумо-приседание на цыпочках 40сек (3 подхода) 3. Стульчик с поднятой ногой 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 4. Ласточка 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 5. Выпады 40сек по 1 подходу на каждую ногу 6. Упражнение «Пистолет» 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 7. Отведение ноги назад стоя 40сек по 1 подходу на каждую ногу 8. Упражнение «Мостик» с одной ногой 40сек по 2 подходу на каждую ногу 9. Подъем ног из положения лёжа на животе 40сек (3 подхода) 10. Подъем ног из положения лёжа на животе 40сек (3 подхода)</p> <p>III. Заключительная часть - бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин; - упражнения на растягивание 5 мин.</p>	
Среда	
<p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин</p> <p>II. Основная часть: упражнения выполняются в форме круговой</p>	<p>Теоретическая подготовка: Подготовить доклад на одну из тем по согласованию с тренером: 1. Воспитание силовых качеств биатлониста. Дать</p>

<p>тренировки 3 серии, отдых между сериями 2-3 мин, между упражнениям 30 сек:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковые упражнения 15-20' 2. Приседания 3/30сек/3серии 3. Отжимания 3/30сек/3серии 4. Выпады в право в лево по 3/30сек/3серии 5. Подтягивание 3/30сек/3серии 6. Выпрыгивание на месте 3/30сек/3серии 7. Задние отжимания 3/30сек/3серии <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растягивание 10 мин. - дыхательная гимнастика 5 мин. 	<p>определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания силовых качеств в биатлоне.</p> <p>2. Воспитание скоростных качеств биатлониста. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания скоростных качеств в биатлоне.</p> <p>3. Воспитание координационных способностей биатлониста. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания координационных способностей в биатлоне.</p> <p>4. Воспитание гибкости биатлониста. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания гибкости в биатлоне.</p> <p>5. Воспитание выносливости биатлониста. Дать определение физическому качеству, его видам. Средства и методы воспитания выносливости в биатлоне.</p>
Четверг	
<p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин <p>II. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30' <p>Общеразвивающие упражнения 3 серии по одной минуте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивания (отжимания) 2. Пресс (колени-локоть) 3. Выпрыгивания из полуприседа 4. Упор лёжа, упор присед 5. Отжимания от пола 	

<p>6. Пресс – поднятие ног лёжа на спине 7. Отжимания упор сзади 8. Планка в упоре на локтях 9. «Лодочка» 10. Боковая планка (левый, правый бока) III. Заключительная часть - упражнения на растягивание 10 мин. - дыхательная гимнастика 5 мин.</p>	
Пятница	
<p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин II. Основная часть: С резиной на руки, левая рука по 20 наклонов назад и по 20 вперед, так же и на правую руку, руки в стороны по 20 раз на каждую, далее Технические упражнения конькового и классических ходов с резинками, эспандерами: 1. Имитация одновременного одношажного конькового хода 2подхода по 10 мин 2. Имитация попеременной работы рук 2 подхода по 5 мин 3. Имитация одновременного двухшажного конькового хода, 2 подхода по 10 мин 4. Имитация попеременного классического хода с поднятием ног как при передвижении 2подхода по 5 мин 5. Имитация одновременного двухшажного горного конькового хода хода на правую и левую стороны 2 подхода по 3 мин. Все упражнения выполняются спокойно, плавно и без рывков, отдых между упражнениями 2 мин III. Заключительная часть - вис на турнике - общеразвивающие упражнения 15 мин</p>	<p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин II. Основная часть: бег (велотренажер, бег дорожка, эллипсоид) – 30' ОФП – каждое упражнение 3 серии по одной минуте 1.Подтягивания 2. Пресс (коллено-локоть) 3. Выпрыгивания с полуприседа 4. Упор лёжа, упор присев 5. Отжимания от пола 6. Пресс поднятие ног лёжа на спине 7. Отжимания упор сзади 8. Планка в упоре на локтях 9. Упражнение «лодочка» 10. Боковая планка (левый, правый бок) III. Заключительная часть Упражнения на растягивание 15 мин.</p>
Суббота	
<p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка,</p>	

скакалка);

- гимнастика 10 мин

II. Основная часть:

- бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30'

Общеразвивающие упражнения выполняются по 30 сек пауза 20сек

Лежа на спине:

1. Тянем левый локоть к правому колену и так чередуем
 2. Повороты с руками влево и вправо, ноги согнуты в коленях, достаем пятки
 3. Отрыв лопаток от пола руками вверх, ноги согнуты в коленях
 4. Поднимаем корпус и ноги одновременно
 5. Ножницы – поднимаем по одной ноге по переменно
 6. В положении сидя упражнение «лесоруб» вправо, влево
 7. Ноги согнуты в коленях и поднимаем корпус к ним
 8. В положении сидя упражнение «велосипед»
 9. Подъем корпуса и ног одновременно
 10. Скручивания с дотягиванием локтя колена
 11. Планка обычная стойка на локтях
 12. Зеркальная планка
 13. Боковая планка – левая рука
 14. Боковая планка – правая рука
 15. На животе поднимаем руки и ноги одновременно
 16. Лежа на животе выполнять имитацию плавания брассом
 17. Планка с поднятием ноги по переменно ставим носок одной, на пятку другой ноги
 18. Планка в скручивание вправо и влево
 19. Стойка на руках с касанием плеча правой, левой ладонями
 20. Круговые движения поочередно одной и другой ногой.
- III. Заключительная часть
Упражнения на растягивание 15 мин.

Воскресенье

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.

Психологическая подготовка:

<http://www.shooting-ua.com/psychology.htm>.