

Утверждаю:  
 08 февраля 2022 года  
 Директор МБУДО «Юргамышская  
 ДЮСШ» С.В.Кинель



**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
 с обучающимися отделения «биатлона» СОГ №1  
 в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
 на основании приказа МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
 тренер-преподаватель по совместительству Шадрин Денис Евгеньевич

| Дата       | Содержание занятия   | Время, мин                | Примечания  |
|------------|--|---------------------------|---|
| 08.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Подводящие упражнения (классика) 2 серии<br>Комплекс №1 каждое упражнение по 3 мин +отдых после каждого упражнения 1 мин, после комплекса 5 мин<br>4. Заминка-кросс<br>5. Растяжка  | 20<br>15<br>30<br>10<br>5 | <b>Комплекс №1: на месте</b><br><b>1-</b> стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи поданы вперед, туловище немного наклонено вперед. Имитация работы рук попеременно-двухшажного хода;<br><b>2-</b> стойка на одной ноге, другая отведена назад, спина прямая, плечи поданы вперед, туловище немного наклонено вперед. Имитация работы рук попеременно-двухшажного хода;<br><b>3-</b> ласточка. Стойка на одной ноге, другая отведена назад образует с туловищем одну линию. Руки в стороны, спина прямая, угол наклона туловища к поверхности пола индивидуальный, приближенный к 0.  |
| 10.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Катание на лыжах 40-60 мин  | 15<br>15<br>40-60         | Равномерное катание на лыжах  |
| 12.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Круговая силовая 2-5 серий (30+30; 25+35)<br>Серия:<br>1. приседания<br>2. отжимания<br>3. пресс<br>4. выпрыгивания из глубокого приседана месте<br>5. заднее отжимание<br>6. пресс<br>7. активный бег с высокоподнятым бедром на месте<br>8. активный отдыхходьба 10 мин | 20<br>15<br>35-85         | <b>30+30</b> - выполняем упражнение 30 секунд, после чего отдых 30 секунд и далее новое упражнение по такой же схеме;<br><b>25+35</b> то же самое только меняется время работы 25с и время отдыха 35с<br>1*присед – руки перед собой, подъем – руки по швам;<br>2*отжимания индивидуально в зависимости от физической подготовки-от пола, от возвышенности, с колен;<br>3*пресс - ноги согнуты в коленях, руки за головой, поднос туловища к коленям<br>4*присед - руки внизу, прыжок - руки вверх<br>5*упор на стуле руки за спиной, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, глубина опускания таза к полу индивидуально в зависимости от |

|            |   |                   |  |
|------------|---|-------------------|--|
|            | 4. Заминка-кросс<br>5. Растяжка   | 15<br>10          | физической подготовки<br>6*пресс - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты и согнуты в коленях – крутим педали велосипеда<br>7*бег на месте колено поднимается параллельно полу<br><br>1-3 класс 2-3 серии по схеме 25+35<br>4-6 класс 3-4 серии по схеме 30+30<br>7 и старше 4-5 серий по схеме 30+30  |
| 15.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Упражнения для укрепления мышц туловища 1-2 серии:<br>1. планка 0,5-2 мин<br>2.отдых 2-3 мин<br>3.кузнечик 0,5-1 мин<br>4.отдых 2-3 мин<br>5.лодочка 0,5-2 мин<br>6. отдых 5 мин<br><br>4. Самостоятельное изучение видеоматериала «Виды классического хода»<br>-одновременнобесшажный<br>-одновременнодношажный<br>-попеременнодвухшажный<br>-горный «Ёлочка» | 20<br>15<br>15-30 | *планка- стойка на локтях и носках, тело прямое<br>*кузнечик<br>1-и.п. упор на полу руки и тело прямые<br>2-поднос колен к груди в прыжке<br>3-исходное положение<br>*лодочка-упор туловищем лёжа на животе, руки и ноги оторваны от пола<br><br>1-3 класс 1 серия<br>4 и старше 2 серии<br><br>Время выполнения упражнения в зависимости от физической подготовки<br><br>*После просмотра видео уметь самостоятельно определять каждый ход по движениям гонщика, не путаться в названиях. |
| 17.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Катание на лыжах 40-60 мин   | 15<br>15<br>40-60 | Равномерное катание на лыжах   |

Утверждаю:  
« 08 » февраля 2022 года  
Директор МБУДО «Юргамышская  
ДЮСШ» С.В. Кинель



**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
с обучающимися отделения «биатлона» СОГ №2  
в связи с усилением санитарно-противоэпидемических мероприятий  
на основании приказа МБУДО «Юргамышская ДЮСШ»  
тренер-преподаватель по совместительству Шадрин Денис Евгеньевич

| Дата       | Содержание занятия  | Время,<br>мин                             | Примечания   |
|------------|---|---|--|
| 08.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br><br>2. Гимнастика, растяжка<br><br>3. Подводящие упражнения (классика) 2 серии<br>Комплекс №1 каждое упражнение по 3 мин +отдых после каждого упражнения 1 мин, после комплекса 5 мин<br><br>4. Заминка-кросс<br><br>5. Растяжка   | 20<br><br>15<br><br>30<br><br>10<br><br>5 | <u>Комплекс №1: на месте</u><br><b>1-</b> стойка ноги на ширине плеч, спина прямая, плечи поданы вперед, туловище немного наклонено вперед. Имитация работы рук попеременно-двухшажного хода;<br><b>2-</b> стойка на одной ноге, другая отведена назад, спина прямая, плечи поданы вперед, туловище немного наклонено вперед. Имитация работы рук попеременно-двухшажного хода;<br><b>3-</b> ласточка. Стойка на одной ноге, другая отведена назад образует с туловищем одну линию. Руки в стороны, спина прямая, угол наклона туловища к поверхности пола индивидуальный, приближенный к 0.                     |
| 10.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br><br>2. Гимнастика, растяжка<br><br>3. Катание на лыжах 40-60 мин   | 15<br><br>15<br><br>40-60                 | Равномерное катание на лыжах   |
| 12.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br><br>2. Гимнастика, растяжка<br><br>3. Круговая силовая 2-5 серий (30+30; 25+35)<br>Серия:<br><i>1. приседания</i><br><i>2. отжимания</i><br><i>3. пресс</i><br><i>4. выпрыгивания из глубокого приседана месте</i><br><i>5. заднее отжимание</i><br><i>6. пресс</i><br><i>7. активный бег с высокоподнятым бедром на месте</i> | 20<br><br>15<br><br>35-85                 | <b>30+30</b> - выполняем упражнение 30 секунд, после чего отдых 30 секунд и далее новое упражнение по такой же схеме;<br><b>25+35</b> то же самое только меняется время работы 25с и время отдыха 35с<br><b>1*</b> присед – руки перед собой, подъем – руки по швам;<br><b>2*</b> отжимания индивидуально в зависимости от физической подготовки-от пола, от возвышенности, с колен;<br><b>3*</b> пресс - ноги согнуты в коленях, руки за головой, поднос туловища к коленям<br><b>4*</b> присед - руки внизу, прыжок - руки вверх<br><b>5*</b> упор на стуле руки за спиной, сгибание-разгибание рук в локтевых |

|            |  |                   |  |
|------------|--|-------------------|--|
|            | 8. активный отдых ходьба 10 мин<br>4. Заминка-кросс<br>5. Растяжка   | 15<br>10          | суставах, глубина опускания таза к полу индивидуально в зависимости от физической подготовки<br>6*пресс - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты и согнуты в коленях – крутим педали велосипеда<br>7*бег на месте колено поднимается параллельно полу<br><br>1-3 класс 2-3 серии по схеме 25+35<br>4-6 класс 3-4 серии по схеме 30+30<br>7 и старше 4-5 серий по схеме 30+30   |
| 15.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Упражнения для укрепления мышц туловища 1-2 серии:<br>1. планка 0,5-2 мин<br>2. отдых 2-3 мин<br>3. кузнечик 0,5-1 мин<br>4. отдых 2-3 мин<br>5. лодочка 0,5-2 мин<br>6. отдых 5 мин<br><br>4. Самостоятельное изучение видеоматериала «Виды классического хода»<br>-одновременнобесшажный<br>-одновременнородношажный<br>-попеременнородношажный<br>-горный «Ёлочка» | 20<br>15<br>15-30 | *планка- стойка на локтях и носках, тело прямое<br>*кузнечик<br>1-и.п. упор на полу руки и тело прямые<br>2-поднос колен к груди в прыжке<br>3-исходное положение<br>*лодочка-упор туловищем лёжа на животе, руки и ноги оторваны от пола<br><br>1-3 класс 1 серия<br>4 и старше 2 серии<br><br>Время выполнения упражнения в зависимости от физической подготовки<br><br>*После просмотра видео уметь самостоятельно определять каждый ход по движениям гонщика, не путаться в названиях. |
| 17.02.2022 | 1. Разминка-кросс<br>2. Гимнастика, растяжка<br>3. Катание на лыжах 40-60 мин  | 15<br>15<br>40-60 | Равномерное катание на лыжах   |