Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Учебно-тренировочная группа 4

Понедельник 23.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1.Приседания на одной ноге | 10 раз х 5 | Приседать глубоко, ноги разгибать полностью |
|  | 2.Выпрыгивания из приседа | 10 раз х 5 | ноги разгибать полностью |
|  | 3.Мостик на плечах с подъемом одной ноги | 15 раз х 5 | Таз поднимать высоко |
|  | 4.Тяга бедром с резиной | 20 раз х 5 |  |
|  | 5.Гиперэкстензия с весом | 20 раз х 5 |  |
|  | 6.Приседания | 15 раз х 5 | Пятки от пола не отрывать |
|  | 7.Подъемы на носки | 50 раз х 5 | Амплитуда большая |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Вторник 24.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | Круговая тренировка «Кроссфит» |  |  |
|  | Комплекс АРазножкаОтжимания ПрессОтжиманияРазножкаКомплекс ББег на местеБег в упоре лежаБег на местеПланкаБег на местеБоковая планка(правая)Бег на местеБоковая планка(левая)Бег на местеПресс «ножницы»Комплекс ВБерпи Прыжки на скакалкеБерпи Прыжки на скакалкеБерпи Прыжки на скакалке | 4 «раунда»20 раз153015201 «раунд»40сек40сек40сек40сек40сек40сек40сек40сек40сек40сек1 «раунд»2010015801060 | Между «раундами» отдых 2-3 минутыМежду упражнениями отдых 40 секунд На скорость |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 25.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка «пресс+спина» |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1.Складной нож2.Подъем ног3.Вертикальная разножка4.Горизонтальная разножка5.На спине, ноги под углом 45\*, написать цифры от 1 до 8 6.На спине, ноги вверх. Опускать ноги вправо-влево поочередно7.Лежа на спине, быстро поднять ноги, коснуться стопами за головой8. «Лодочка» 9. «Лодочка» с промежуточными напряжениями10. «Лодочка» статическая | 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек60 сек30 сек | Ноги прямыеПола ногами не касатьсяНоги прямые10 сек упражнение+10 сек удержание |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Четверг 26.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс1 Скакалка, подскоки на левой 2 Скакалка, подскоки на правой3 Скакалка, подскоки на двух4 Подскоки на носках, на каждый 4-й прыжок с подтягиванием коленей к груди5 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»6 Бег на месте с ВПБ7 Бег на месте с прямыми ногами8 Скип А на месте9 Скип Б на месте | 60 сек60 сек60 сек30 сек60 сек30 сек30 сек30 сек30 сек | Отдых 2 минОтдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Пятница 27.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Силовая тренировка «Статодинамическая»1 Приседания 2 Сгибатель бедра3 Гиперэкстензия4 Голень | 30 сек х 3 подхода х 3 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 3 | Комплекс «Спринт»Бег на месте с околомаксимальной частотой | 15 минут2х60 сек2х40 сек2х20 сек | Отдых 3 минОтдых 2 минОтдых 1 мин |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 мин |  |

Суббота 28.03.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | Круговая тренировка «ОФП»1 Разножка2 Прыжки с подтягиванием коленей к груди3 Выпрыгивание с колена4 Берпи5 Бег в упоре лежа6 Упор присев-упор лежа7 Выпрыгивание из приседа8 «Воробей»9 То же со сменой ног | 30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 секПо 10 на каждой10 раз | Отдых между упражнениями 1 мин 30 сек  |
| 3 |  Упражнение на мышцы стопы «гусеница» |  |  |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |