Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Спортивно-оздоровительная группа

Понедельник 13.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1.Сгибатель бедра | 10 раз х 2 | Для отягощения можно использовать школьный рюкзак с учебниками |
|  | 2.Ягодичный мост | 10 раз х 2 | Таз поднимать высоко |
|  | 3. Гиперэкстензия с весом | 15 раз х 2 | Ноги зафиксировать |
|  | 4.Подскоки на стопе | 50 раз х 2 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5.Работа рук как в беге | 20 раз х 2 | Скорость высокая |
|  | 6.Пресс «складной нож» | 15 раз х 2 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 15.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс  1 Разножка  2 Подскоки с Подтягиванием Коленей К Груди(ПККГ)  3 Упор присев – упор лежа  4 Берпи  5 Выпрыгивание из приседа  6 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  7 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной ноге | 2х16  2х10  2х10  2х10  2х10  2х20  2х20(2)  2х10(1) | Отдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Пятница 17.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | «ОФП»  1.Складной нож  2.Подъем ног  3.Скручивание  4. «Лодочка»  5. «Лодочка» статическая  6. Приседания на одной ноге  7. Мостик на плечах с подъемом одной ноги  8. Присед в стойке ноги врозь  9. Подъем на носки | 2х10  2х10  2х10  2х15  2х30 сек  2х10  2х10  2х10  2х30 | Отдых между упражнениями 2 мин |
| 3 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» |  |  |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Понедельник 20.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1. 1.Сгибатель бедра | 10 раз х 3 | Для отягощения можно использовать школьный рюкзак с учебниками |
|  | 2. Ягодичный мост | 10 раз х 3 | Таз поднимать высоко |
|  | 3. Гиперэкстензия с весом | 15 раз х 3 | Ноги зафиксировать |
|  | 4. Подскоки на стопе | 50 раз х 3 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5. Работа рук как в беге | 20 раз х 3 | Скорость высокая |
|  | 6. Пресс «складной нож» | 15 раз х 3 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 22.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс  1 Разножка  2 Подскоки с Подтягиванием Коленей К Груди(ПККГ)  3 Упор присев – упор лежа  4 Берпи  5 Выпрыгивание из приседа  6 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  7 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной ноге | 2х18  2х12  2х12  2х12  2х12  2х25  2х20(2)  2х10(1) | Отдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Пятница 24.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | «ОФП»  1.Складной нож  2.Подъем ног  3.Скручивание  4. «Лодочка»  5. «Лодочка» статическая  6. Приседания на одной ноге  7. Мостик на плечах с подъемом одной ноги  8. Присед в стойке ноги врозь  9. Подъем на носки | 2х12  2х12  2х12  2х20  2х30 сек  2х12  2х12  2х12  2х35 | Отдых между упражнениями 2 мин |
| 3 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» |  |  |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Понедельник 27.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1. 1.Сгибатель бедра | 15 раз х 3 | Для отягощения можно использовать школьный рюкзак с учебниками |
|  | 2. Ягодичный мост | 15 раз х 3 | Таз поднимать высоко |
|  | 3. Гиперэкстензия с весом | 20 раз х 3 | Ноги зафиксировать |
|  | 4. Подскоки на стопе | 50 раз х 3 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5. Работа рук как в беге | 30 раз х 3 | Скорость высокая |
|  | 6. Пресс «складной нож» | 15 раз х 3 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 29.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс  1 Разножка  2 Подскоки с Подтягиванием Коленей К Груди(ПККГ)  3 Упор присев – упор лежа  4 Берпи  5 Выпрыгивание из приседа  6 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  7 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной ноге | 2х20  2х15  2х15  2х15  2х15  2х30  2х30(2)  2х15(1) | Отдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |