Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Учебно-тренировочная группа 4

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 минуты |
|  | 1.Сгибатель бедра | 25 сек х 3 |  |
|  | 2.Ягодичный мост | 25 сек х 3 |  |
|  | 3.Гиперэкстензия | 25 сек х 3 |  |
|  | 4.Подскоки на стопе | 25 сек х 3 |  |
|  | 5.Бег руками | 25 сек х 3 |  |
|  | 6.Складной нож | 25 сек х 3 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Вторник 14.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | Круговая тренировка «Кроссфит» |  |  |
|  | Комплекс А на скорость1 Берпи2 Отжимания 3 Пресс4 Присед сумо5 ПККГКомплекс ВСкакалка ПриседБерпи ПриседБерпи ПриседБерпи  | 2 «раунда»10 раз152025301 «раунд»2 мин202015151010 | Между «раундами» отдых 2-3 минутыМежду упражнениями отдых 30 секунд  |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 15.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка «пресс+спина» |  |  |
|  | Комплекс упражнений в группе ВК. «Как качают пресс гимнастки» |  |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Четверг 16.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс1 Хоккеист 2 Прыжки в разножке со сведением бедер3 ПККГ4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной6 Равновесие на носке в приседе | 2х152х82х252х252х25(2)2х15(1)15 сек | Отдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Пятница 17.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 2 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 3 | Комплекс «Спринт»ПККГСпринт на месте | 4 серии510 сек | Отдых 1 мин |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 мин |  |

Суббота 18.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | тренировка «ОФП»1 Разножка2 Прыжки с подтягиванием коленей к груди3 Выпрыгивание с колена4 Упор присев-упор лежа5 Берпи6 Выпрыгивание из приседа7 «Воробей»8 То же со сменой ног9 Отжимания с отталкиванием- руки в стороны- руки вперед- руки скрестно | 2х202х202х122х122х122х122х122х123х43х43х4 | Отдых между упражнениями 2 мин Упражнения можно посмотреть на видео в группе ВК |
| 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 минуты |
|  | 1.Сгибатель бедра | 30 сек х 3 |  |
|  | 2.Ягодичный мост | 30 сек х 3 |  |
|  | 3.Гиперэкстензия | 30 сек х 3 |  |
|  | 4.Подскоки на стопе | 30 сек х 3 |  |
|  | 5.Бег руками | 30 сек х 3 |  |
|  | 6.Складной нож | 30 сек х 3 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Вторник 21.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | Круговая тренировка «Кроссфит» |  |  |
|  | Комплекс А на скорость1 Берпи2 Отжимания 3 Пресс4 Присед сумо5 ПККГКомплекс ВСкакалка ПриседБерпи ПриседБерпи ПриседБерпи  | 2 «раунда»12 раз182230301 «раунд»2 мин222218181212 | Между «раундами» отдых 2-3 минутыМежду упражнениями отдых 30 секунд  |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 22.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка «пресс+спина» |  |  |
|  | Комплекс упражнений в группе ВК. «Как качают пресс гимнастки» |  |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Четверг 23.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс1 Хоккеист 2 Прыжки в разножке со сведением бедер3 ПККГ4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной6 Равновесие на носке в приседе | 2х202х122х302х302х30(2)2х15(1)25 сек | Отдых 2 минОтдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Пятница 24.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 2 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 3 | Комплекс «Спринт»ПККГСпринт на месте | 4 серии510 сек | Отдых 1 мин |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 мин |  |

Суббота 25.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | тренировка «ОФП»1 Разножка2 Прыжки с подтягиванием коленей к груди3 Выпрыгивание с колена4 Упор присев-упор лежа5 Берпи6 Выпрыгивание из приседа7 «Воробей»8 То же со сменой ног9 Отжимания с отталкиванием- руки в стороны- руки вперед- руки скрестно | 2х222х1222х1152х52х152х152х152х153х53х53х5 | Отдых между упражнениями 2 мин Упражнения можно посмотреть на видео в группе ВК |
| 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 минуты |
|  | 1.Сгибатель бедра | 35 сек х 3 |  |
|  | 2.Ягодичный мост | 35 сек х 3 |  |
|  | 3.Гиперэкстензия | 35 сек х 3 |  |
|  | 4.Подскоки на стопе | 35 сек х 3 |  |
|  | 5.Бег руками | 35 сек х 3 |  |
|  | 6.Складной нож | 35 сек х 3 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Вторник 28.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 2 | Круговая тренировка «Кроссфит» |  |  |
|  | Комплекс А на скорость1 Берпи2 Отжимания 3 Пресс4 Присед сумо5 ПККГКомплекс ВСкакалка ПриседБерпи ПриседБерпи ПриседБерпи  | 2 «раунда»15 раз203040351 «раунд»2 мин252520201515 | Между «раундами» отдых 2-3 минутыМежду упражнениями отдых 30 секунд  |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 29.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Теория |  |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка «пресс+спина» |  |  |
|  | Комплекс упражнений в группе ВК. «Как качают пресс гимнастки» |  |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Четверг 30.04.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 2 | Прыжковый комплекс1 Хоккеист 2 Прыжки в разножке со сведением бедер3 ПККГ4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной6 Равновесие на носке в приседе | 2х252х152х352х352х35(2)2х15(1)30 сек | Отдых 2 минОтдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |