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 скорость  1 Берпи  2 Отжимания  3 Пресс  4 Присед сумо  5 ПККГ  Комплекс В  Скакалка  Присед  Берпи  Присед  Берпи  Присед  Берпи | 2 «раунда»  10 раз  15  20  25  30  1 «раунд»  2 мин  20  20  15  15  10  10 | Между «раундами» отдых 2-3 минуты  Между 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 комплекс  1 Хоккеист  2 Прыжки в разножке со сведением бедер  3 ПККГ  4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной  6 Равновесие на носке в приседе | 2х15  2х8  2х25  2х25  2х25(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 бедра  3 Гиперэкстензия  4 Голень | 30 сек х 3 подхода х 2 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 3 | Комплекс «Спринт»  ПККГ  Спринт на месте | 4 серии  5  10 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 Разножка  2 Прыжки с подтягиванием коленей к груди  3 Выпрыгивание с колена  4 Упор присев-упор лежа  5 Берпи  6 Выпрыгивание из приседа  7 «Воробей»  8 То же со сменой ног  9 Отжимания с отталкиванием  - руки в стороны  - руки вперед  - руки скрестно | 2х20  2х20  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  3х4  3х4  3х4 | 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 скорость  1 Берпи  2 Отжимания  3 Пресс  4 Присед сумо  5 ПККГ  Комплекс В  Скакалка  Присед  Берпи  Присед  Берпи  Присед  Берпи | 2 «раунда»  12 раз  18  22  30  30  1 «раунд»  2 мин  22  22  18  18  12  12 | Между «раундами» отдых 2-3 минуты  Между 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 комплекс  1 Хоккеист  2 Прыжки в разножке со сведением бедер  3 ПККГ  4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной  6 Равновесие на носке в приседе | 2х20  2х12  2х30  2х30  2х30(2)  2х15(1)  25 сек | Отдых 2 мин  Отдых 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 бедра  3 Гиперэкстензия  4 Голень | 30 сек х 3 подхода х 2 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 3 | Комплекс «Спринт»  ПККГ  Спринт на месте | 4 серии  5  10 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 Разножка  2 Прыжки с подтягиванием коленей к груди  3 Выпрыгивание с колена  4 Упор присев-упор лежа  5 Берпи  6 Выпрыгивание из приседа  7 «Воробей»  8 То же со сменой ног  9 Отжимания с отталкиванием  - руки в стороны  - руки вперед  - руки скрестно | 2х22  2х122  2х115  2х5  2х15  2х15  2х15  2х15  3х5  3х5  3х5 | 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 скорость  1 Берпи  2 Отжимания  3 Пресс  4 Присед сумо  5 ПККГ  Комплекс В  Скакалка  Присед  Берпи  Присед  Берпи  Присед  Берпи | 2 «раунда»  15 раз  20  30  40  35  1 «раунд»  2 мин  25  25  20  20  15  15 | Между «раундами» отдых 2-3 минуты  Между 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 комплекс  1 Хоккеист  2 Прыжки в разножке со сведением бедер  3 ПККГ  4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной  6 Равновесие на носке в приседе | 2х25  2х15  2х35  2х35  2х35(2)  2х15(1)  30 сек | Отдых 2 мин  Отдых 2 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |