Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Учебно-тренировочная группа 3

Вторник 21.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30-40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 6х25 м |  |
|  | 1.Приставными шагами | 25 м |  |
|  | 2.Перекат | 25 м |  |
|  | 3.Высокое бедро | 25 м |  |
|  | 4.Бег на прямых ногах | 25 м |  |
|  | 5.Прыжки в шаге | 25 м |  |
|  | 6.Ускорения | 25 м х 3 |  |
| 4 | Силовая тренировка «пресс+спина» | 6-8 упр х 20-30 повт. | Отдых 2-3 мин |
| 5 | Прыжковые упражнения  Скачки  В шаге | 15-е х 5  10-е х 8 |  |

Среда 22.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30-40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 6х25 м |  |
| 4 | Упражнения офп  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 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Пятница 24.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 6х25м |  |
| 4 | Бег в гору | 8 х150 м | ЧСС до 170 уд/мин |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Суббота 25.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 6х25 м |  |
| 4 | 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 мин |  |

Воскресенье 26.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30-40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 6х25 м |  |
| 4 | Ускорения | 3 х 30 м | Отдых 5 мин |
| 5 | Прыжковые упражнения  Скачки  В шаге | 15-е х 6  10-е х 8 |  |
| 6 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Понедельник 27.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 6х25 м |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 1 мин/2-3 мин медленного бега | 20 мин | ЧСС до 170 уд/мин |
| 5 | Прыжковый упражнения  Скачки  В шаге | 15 минут  15-е х 6  10-е х 8 |  |

Вторник 28.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Силовая тренировка «пресс+спина» |  | 6-8 упр х 20-30 повт. Отдых 2-3 мин |
| 5 | Прыжковые упражнения  Скачки  В шаге | 15-е х 6  10-е х 8 |  |

Среда 29.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Упражнения офп  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 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Пятница 31.07.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Бег в гору | 8 х150 м |  |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 мин |  |

Суббота 1.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 мин |  |

Воскресенье 2.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30-40 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Ускорения | 3х30 м |  |
| 5 | Прыжковые упражнения  Скачки  В шаге | 15-е х 6  10-е х 8 |  |
| 6 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |