Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Спортивно-оздоровительная группа

Понедельник 3.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | СБУ с переходом в бег | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 3х30 м |  |
| 5 | 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. Быстрые подъемы на стопе | 30 раз х 3 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5. Отжимания | 10-15 раз х 3 |  |
|  | 6. Пресс «велосипед» | 20 раз х 3 |  |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |

Среда 5.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Бег в гору | 6х30-40 м |  |
| 5 | 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 7.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Переменный бег | 10х50-60м | Отдых-медленный бег к старту |
| 5 | Прыжковый комплекс  1.Скачки  2.В шаге  3.Лягушка | 10-е х 5  10-е х 5  10-е х 3 | Отдых между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 4 м |  |
| 7 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Понедельник 10.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | СБУ с переходом в бег | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 3х30 м |  |
| 5 | 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. Быстрые подъемы на стопе | 30 раз х 3 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5. Отжимания | 10-15 раз х 3 |  |
|  | 6. Пресс «велосипед» | 20 раз х 3 |  |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |

Среда 12.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Бег в гору | 6х30-40 м |  |
| 5 | 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 14.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Переменный бег | 5-6х50-60м | Отдых-медленный бег к старту |
| 5 | Прыжковый комплекс 2  1.Скачки  2.В шаге  3.Лягушка | 10-е х 5  10-е х 5  10-е х 3 | Отдых между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 4 м |  |
| 7 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Понедельник 17.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | СБУ с переходом в бег | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 3х30 м |  |
| 5 | 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. Быстрые подъемы на стопе | 30 раз х 3 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5. Отжимания | 10-15 раз х 3 |  |
|  | 6. Пресс «велосипед» | 20 раз х 3 |  |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |

Среда 19.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Бег в гору | 6х30-40 м |  |
| 5 | 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 21.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Переменный бег | 10х50-60м | Отдых-медленный бег к старту |
| 5 | Прыжковый комплекс  1.Скачки  2.В шаге  3.Лягушка | 10-е х 5  10-е х 5  10-е х 3 | Отдых между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 4 м |  |
| 7 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Понедельник 24.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | СБУ с переходом в бег | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 3х30 м |  |
| 5 | 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. Быстрые подъемы на стопе | 30 раз х 3 | Колени стараться не сгибать |
|  | 5. Отжимания | 10-15 раз х 3 |  |
|  | 6. Пресс «велосипед» | 20 раз х 3 |  |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |

Среда 26.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Бег в гору | 6х30-40 м |  |
| 5 | 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 28.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Переменный бег | 5-6х50-60м | Отдых-медленный бег к старту |
| 5 | Прыжковый комплекс 2  1.Скачки  2.В шаге  3.Лягушка | 10-е х 5  10-е х 5  10-е х 3 | Отдых между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 4 м |  |
| 7 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |