Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Учебно-тренировочная группа 3

Понедельник 3.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 45 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
|  | 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 | 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Вторник 4.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 1 мин/2-3 мин медленного бега | 35 мин | ЧСС до 170 уд/мин |
| 3 | Прыжки  Скачки на лев. и пр.  Лягушка | 15-ех4+10-ех4  10-ях5 |  |

Среда 5.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 10х150 м | ЧСС до 170 уд/мин |
| 5 | Упражнения на расслабление |  |  |

Пятница 7.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 2 мин/3 мин медленного бега | 35 мин |  |
| 5 | Прыжки в шаге  Лягушка | 20-ех5  10-ях5 |  |

Суббота 8.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Воскресенье 9.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Переменный бег | 8х30 м |  |
| 5 | Прыжковые упражнения  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 | 2х20  2х20  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12 |  |
| 6 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Понедельник 10.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 45 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
|  | 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 | 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Вторник 11.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 1 мин/2-3 мин медленного бега | 35 мин | ЧСС до 170 уд/мин |
| 3 | Прыжки  Скачки на лев. и пр.  Лягушка | 15-ех4+10-ех4  10-ях5 |  |

Среда 12.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 10х150 м | ЧСС до 170 уд/мин |
| 5 | Упражнения на расслабление |  |  |

Пятница 14.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 2 мин/3 мин медленного бега | 35 мин |  |
| 5 | Прыжки в шаге  Лягушка | 20-ех5  10-ях5 |  |

Суббота 15.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Воскресенье 16.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Переменный бег | 8х30 м |  |
| 5 | Прыжковые упражнения  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 | 2х20  2х20  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12 |  |
| 6 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Понедельник 17.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 45 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
|  | 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 | 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Вторник 18.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 1 мин/2-3 мин медленного бега | 35 мин | ЧСС до 170 уд/мин |
| 3 | Прыжки  Скачки на лев. и пр.  Лягушка | 15-ех4+10-ех4  10-ях5 |  |

Среда 19.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 10х150 м | ЧСС до 170 уд/мин |
| 5 | Упражнения на расслабление |  |  |

Пятница 21.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 2 мин/3 мин медленного бега | 35 мин |  |
| 5 | Прыжки в шаге  Лягушка | 20-ех5  10-ях5 |  |

Суббота 22.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Воскресенье 23.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Переменный бег | 8х30 м |  |
| 5 | Прыжковые упражнения  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 | 2х20  2х20  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12 |  |
| 6 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Понедельник 24.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 45 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
|  | 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 | 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Вторник 25.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 1 мин/2-3 мин медленного бега | 35 мин | ЧСС до 170 уд/мин |
| 3 | Прыжки  Скачки на лев. и пр.  Лягушка | 15-ех4+10-ех4  10-ях5 |  |

Среда 26.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 10х150 м | ЧСС до 170 уд/мин |
| 5 | Упражнения на расслабление |  |  |

Пятница 28.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Фартлек с ускорениями 2 мин/3 мин медленного бега | 35 мин |  |
| 5 | Прыжки в шаге  Лягушка | 20-ех5  10-ях5 |  |

Суббота 29.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 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 |
| 5 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |

Воскресенье 30.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 50 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 4 | Переменный бег | 8х30 м |  |
| 5 | Прыжковые упражнения  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 | 2х20  2х20  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12 |  |
| 6 | Упражнения на расслабление | 15 минут |  |