Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Учебно-тренировочная группа 4

Понедельник 8.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут | ЧСС 140-150 уд/мин |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1.Приседания на одной ноге | 10 раз х 4 | Приседать глубоко, ноги разгибать полностью |
|  | 2.Выпрыгивания из приседа | 10 раз х 4 | ноги разгибать полностью |
|  | 3.Мостик на плечах с подъемом одной ноги | 15 раз х 4 | Таз поднимать высоко |
|  | 4.Тяга бедром с резиной | 20 раз х 4 |  |
|  | 5.Гиперэкстензия с весом | 20 раз х 4 |  |
|  | 6.Приседания | 15 раз х 4 | Пятки от пола не отрывать |
|  | 7.Подъемы на носки | 30 раз х 4 | Амплитуда большая |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Вторник 9.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | Круговая тренировка «Кроссфит» |  |  |
|  | Комплекс А  Разножка  Отжимания  Пресс  Отжимания  Разножка  Комплекс Б  Бег на месте  Бег в упоре лежа  Бег на месте  Планка  Бег на месте  Боковая планка(правая)  Бег на месте  Боковая планка(левая)  Бег на месте  Пресс «ножницы»  Комплекс В  Берпи  Прыжки на скакалке  Берпи  Прыжки на скакалке  Берпи  Прыжки на скакалке | 4 «раунда»  20 раз  15  30  15  20  1 «раунд»  40сек  40сек  40сек  40сек  40сек  40сек  40сек  40сек  40сек  40сек  1 «раунд»  20  60 с  15  60 с  10  60 с | Между «раундами» отдых 2-3 минуты  Между упражнениями отдых 40 секунд  На скорость |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 10.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка «пресс+спина» |  | Между упражнениями отдых 2-3 минуты |
|  | 1.Складной нож  2.Подъем ног  3.Вертикальная разножка  4.Горизонтальная разножка  5.На спине, ноги под углом 45\*, написать цифры от 1 до 8  6.На спине, ноги вверх. Опускать ноги вправо-влево поочередно  7.Лежа на спине, быстро поднять ноги, коснуться стопами за головой  8. «Лодочка»  9. «Лодочка» с промежуточными напряжениями  10. «Лодочка» статическая | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  60 сек  30 сек | Ноги прямые  Пола ногами не касаться  Ноги прямые  10 сек упражнение+10 сек удержание |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Четверг 11.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка «Статодинамическая»  1 Приседания  2 Сгибатель бедра  3 Гиперэкстензия  4 Голень | 30 сек х 3 подхода х 3 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 4 | Комплекс «Спринт»  Бег на месте с околомаксимальной частотой | 15 минут  2х50 сек  2х40 сек  2х20 сек | Отдых 3 мин  Отдых 2 мин  Отдых 1 мин |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 мин |  |

Пятница 12.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | Круговая тренировка «ОФП»  1 Разножка  2 Прыжки с подтягиванием коленей к груди  3 Выпрыгивание с колена  4 Берпи  5 Бег в упоре лежа  6 Упор присев-упор лежа  7 Выпрыгивание из приседа  8 «Воробей»  9 То же со сменой ног | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  По 10 на каждой  10 раз | Отдых между упражнениями 1 мин 30 сек |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» |  |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Суббота 13.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Прыжковый комплекс  1 Скакалка, подскоки на левой  2 Скакалка, подскоки на правой  3 Скакалка, подскоки на двух  4 Подскоки на носках, на каждый 4-й прыжок с подтягиванием коленей к груди  5 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  6 Бег на месте с ВПБ  7 Бег на месте с прямыми ногами  8 Скип А на месте  9 Скип Б на месте | 60 сек  60 сек  60 сек  30 сек  60 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Отдых 2 мин  Отдых 2 мин |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |