Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Спортивно-оздоровительная группа

Понедельник 1.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин | Бежать спокойно,равномерно |
| 2 | Общеразвивающие упр (ОРУ) | 10 мин |  |
| 3 | Спец. беговые упр (СБУ) | 5 упр х30 м |  |
| 4 | Ускорения в гору | 10х30 м | Колени высоко, мощное проталкивание |
| 5 | Упражнение «Гусеница» | 5 м |  |

Среда 3.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 6х30-40 м |  |
| 5 | ОФП  1 Отжимания  2 Пресс  3 Выпрыгивания из приседа  4 Подтягивание  5 Лодочка  6 ЗПБ  7 Подъем на носки | 10-20  20-30  10-15  1-10  20-30  5-10  30-40/  3 «круга» | Отдых между упр. 3 мин  Отдых между «кругами» 5 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 10 минут |  |

Пятница 5.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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  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 между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнения на гибкость | 10 мин |  |
| 7 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Понедельник 8.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин | Бежать спокойно,равномерно |
| 2 | Общеразвивающие упр (ОРУ) | 10 мин |  |
| 3 | Спец. беговые упр (СБУ) | 5 упр х30 м |  |
| 4 | Ускорения в гору | 10х30 м | Колени высоко, мощное проталкивание |
| 5 | Упражнение «Гусеница» | 5 м |  |

Среда 10.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 6х30-40 м |  |
| 5 | ОФП  1 Отжимания  2 Пресс  3 Выпрыгивания из приседа  4 Подтягивание  5 Лодочка  6 ЗПБ  7 Подъем на носки | 10-20  20-30  10-15  1-10  20-30  5-10  30-40/  3 «круга» | Отдых между упр. 3 мин  Отдых между «кругами» 5 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 10 минут |  |

Пятница 12.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 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 15.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 20 мин | Бежать спокойно,равномерно |
| 2 | Общеразвивающие упр (ОРУ) | 10 мин |  |
| 3 | Спец. беговые упр (СБУ) | 5 упр х30 м |  |
| 4 | Ускорения в гору | 10х30 м | Колени высоко, мощное проталкивание |
| 5 | Упражнение «Гусеница» | 5 м |  |

Среда 17.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 15 мин |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | СБУ | 6х20 м |  |
| 4 | Ускорения | 6х30-40 м |  |
| 5 | ОФП  1 Отжимания  2 Пресс  3 Выпрыгивания из приседа  4 Подтягивание  5 Лодочка  6 ЗПБ  7 Подъем на носки | 10-20  20-30  10-15  1-10  20-30  5-10  30-40/  3 «круга» | Отдых между упр. 3 мин  Отдых между «кругами» 5 мин |
| 3 | Упражнения на гибкость | 10 минут |  |

Пятница 19.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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  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 между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнения на гибкость | 10 мин |  |