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 | ОФП1 Отжимания2 Пресс3 Выпрыгивания из приседа4 Подтягивание5 Лодочка6 ЗПБ7 Подъем на носки | 10-2020-3010-151-1020-305-1030-40/3 «круга» | Отдых между упр. 3 минОтдых 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 11 Разножка2 Подскоки с Подтягиванием Коленей К Груди(ПККГ)3 Упор присев – упор лежа4 Берпи5 Выпрыгивание из приседа6 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»7 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной ноге | 2х162х102х102х102х102х202х20(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 | ОФП1 Отжимания2 Пресс3 Выпрыгивания из приседа4 Подтягивание5 Лодочка6 ЗПБ7 Подъем на носки | 10-2020-3010-151-1020-305-1030-40/3 «круга» | Отдых между упр. 3 минОтдых 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 21.Скачки 2.В шаге3.Лягушка | 10-е х 510-е х 510-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 | ОФП1 Отжимания2 Пресс3 Выпрыгивания из приседа4 Подтягивание5 Лодочка6 ЗПБ7 Подъем на носки | 10-2020-3010-151-1020-305-1030-40/3 «круга» | Отдых между упр. 3 минОтдых 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 11 Разножка2 Подскоки с Подтягиванием Коленей К Груди(ПККГ)3 Упор присев – упор лежа4 Берпи5 Выпрыгивание из приседа6 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»7 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной ноге | 2х162х102х102х102х102х202х20(2)2х10(1) | Отдых между упражнениями по самочувствию |
| 6 | Упражнения на гибкость | 10 мин |  |