Дистанционные индивидуальные задания для обучающихся на период карантина

Учебно-тренировочная группа 4

Понедельник 15.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Силовая тренировка |  | Между упражнениями отдых 2 минуты |
|  | 1.Сгибатель бедра | 20 сек х 3 |  |
|  | 2.Ягодичный мост | 20 сек х 3 |  |
|  | 3.Гиперэкстензия | 20 сек х 3 |  |
|  | 4.Подскоки на стопе | 20 сек х 3 |  |
|  | 5.Бег руками | 20 сек х 3 |  |
|  | 6.Складной нож | 20 сек х 3 |  |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Вторник 16.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 5 упр х30м |  |
| 4 | Повторный бег в гору | 15х40м |  |
| 5 | Комплекс на скорость  1 Берпи  2 Отжимания  3 Пресс  4 Присед сумо  5 ПККГ | 2 «раунда»  8 раз  12  18  22  30 | Между «раундами» отдых 2-3 минуты |
| 3 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Среда 17.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 5 упр х30м |  |
| 4 | Переменный бег | 10х150 м | Отдых 5 минут |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» | 5 метров |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Четверг 18.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 2 серии | Отдых 30 сек, между сериями 3 мин |
| 4 | Комплекс «Спринт»  ПККГ  Спринт на месте | 4 серии  5  10 сек | Отдых 1 мин |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 мин |  |

Пятница 19.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 30 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) |  |  |
| 3 | тренировка «ОФП»  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  9 Отжимания с отталкиванием  - руки в стороны  - руки вперед  - руки скрестно | 2х20  2х20  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  2х12  3х4  3х4  3х4 | Отдых между упражнениями 2 мин  Упражнения можно посмотреть на видео в группе ВК |
| 4 | Упражнение на мышцы стопы «гусеница» |  |  |
| 5 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |

Суббота 20.11.2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнения | дозировка | о.м.у. |
| 1 | Аэробный бег | 40 минут |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения(ору) | 10 мин |  |
| 3 | Прыжковый комплекс  1 Хоккеист  2 Прыжки в разножке со сведением бедер  3 ПККГ  4 Подскоки на стопе в воздухе «ножницы»  5 Подскоки на стопе вправо-влево на двух и одной  6 Равновесие на носке в приседе | 2х12  2х6  2х20  2х20  2х20(2)  2х10(1)  15 сек | Отдых 2 мин |
| 4 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |