

План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения

Группа НП-3

Тренер Григорьев Л.В.

Содержание	03.05	05.05	07.05	10.05	12.05
	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка
<u>ОФП, СФП</u>					
Прыжки на скакалке, бег на месте	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Прыжковая работа (комплекс упражнений)	10 мин	---	10 мин	----	10 мин
ОРУ	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *2 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *2 подхода перерыв 1 мин.
Пресс	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.
Отжимания из упора лежа	10 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	10 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	10 р. *3 подхода перерыв 1 мин.
Отжимания из упора сзади.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин.
Подтягивание (при наличии турника)	максимум *3 подхода перерыв 1 мин.	максимум *4 подхода перерыв 1 мин. максимум*3	максимум *4 подхода перерыв 1 мин. максимум*2	максимум *3 подхода перерыв 1 мин.	максимум *4 подхода перерыв 1 мин. максимум*3
Поднимание ног к перекладине (при наличии турника)	максимум*2 подхода перерыв 5 мин.	подхода перерыв 5 мин.	подхода перерыв 5 мин.	подхода перерыв 5 мин.	подхода перерыв 5 мин.
Выполнение планки	3 различных варианта по 1 мин	3 различных варианта по 1 мин	3 различных варианта по1 мин	3 различных варианта по 1 мин	3 различных варианта по 1 мин
СБУ комплекс упражнений (20упр)	-----	1 серия	-----	1 серия	-----
Упражнения на восстановление дыхания	5 мин	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.

Упражнения на растяжку	5 мин.	5 мин	5 мин.	5мин.	5 мин.
<u>Упражнения с картой:</u> - разбор дистанции заданного направления или - запоминание перегона в течение трех секунд с последующим воспроизведением объектов местности. или - разбор дистанции по выбору или - прохождение дистанций Компьютерный симулятор Catching Features Скачать: http://www.catchingfeatures.com/dnlds.php	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
<u>Теория</u> Изучение правил спортивного ориентирования Просмотр картографических и видео материала на сайтах: http://worldofdo.com/ , https://orienteering.sport/ Федерация спортивного ориентирования РФ https://rufso.ru/ Федерации спортивного ориентирования СПб, просмотр карт и дистанций - http://o-site.spb.ru/cgi-bin/rg2.php	Каждый день по 20-30мин	Каждый день по 20-30мин	Каждый день по 20-30мин		