

План индивидуальных тренировочных занятий в период дистанционного обучения

Группа Т(СС)--3 Тренер Григорьев Л.В.

Содержание	02.05	03.05	05.05	07.05	08.05
	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка	Дозировка
<u>ОФП, СФП</u>					
Прыжки на скакалке, бег на месте, велотренажёр	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Прыжки по лестнице (на 2х на каждую, на 2х через ступеньку, на правой, на левой, с ноги на ногу через 3 ступеньки, через 4 ступеньки, то же самое вниз)	10 р. *3 подхода, перерыв между прыжками 30 сек, между подходами – 1 мин.	---	10 р. *3 подхода, перерыв между прыжками 30 сек, между подходами – 1 мин.	----	10 р. *3 подхода, перерыв между прыжками 30 сек, между подходами – 1 мин.
Или		---		----	
Прыжковая работа (комплекс упражнений)	10 мин		10 мин		10 мин
ОРУ					
Пресс	30 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *2 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *2 подхода перерыв 1 мин.
Отжимания из упора лежа	30 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.
Отжимания из упора сзади.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.
Подтягивание (при наличии турника)	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин. максимум *3 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин. максимум *4 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин. максимум *4 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин. максимум *3 подхода перерыв 1 мин.	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин. максимум *4 подхода перерыв 1 мин.
Поднимание ног к перекладине (при наличии турника)	максимум*2 подхода перерыв 5 мин.	максимум*3 подхода перерыв 5 мин.	максимум*2 подхода перерыв 5 мин.	максимум*2 подхода перерыв 5 мин.	максимум*3 подхода перерыв 5 мин.
Выполнение планки	4 различных варианта по 1 мин	4 различных варианта по 1 мин	4 различных варианта по 1 мин	4 различных варианта по 1 мин	4 различных варианта по 1 мин
СБУ комплекс упражнений (20упр)	-----	2 серии	-----	2 серии	-----
Упражнения на восстановление дыхания	5 мин	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Упражнения на растяжку	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Миофасциальный релиз (МФР)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин

<p><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</p>	20-30 мин минут	20-30 мин минут	20-30 мин минут	20-30 мин минут	20-30 мин минут
Содержание	10.05	12.05			
	Дозировка	Дозировка			
ОФП, СФП					
Прыжки на скакалке, бег на месте, велотренажёр	10 мин	10 мин			
Прыжки по лестнице (на 2х на каждую, на 2х через ступеньку, на правой, на левой, с ноги на ногу через 3 ступеньки, через 4 ступеньки, то же самое вниз)	---	10 р. *3 подхода, перерыв между прыжками 30 сек, между подходами – 1 мин.			
Или					
Прыжковая работа (комплекс упражнений)	---	10 мин			
ОРУ					
Пресс	30 р. *2 подхода перерыв 1 мин.	30 р. *4 подхода перерыв 1 мин.			
Отжимания из упора лежа	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.			
Отжимания из упора сзади.	20 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.			
Подтягивание (при наличии турника)	15 р. *3 подхода перерыв 1 мин.	20 р. *4 подхода перерыв 1 мин.			
Поднимание ног к перекладине (при наличии турника)	максимум *4 подхода перерыв 1 мин.	максимум *4 подхода перерыв 1 мин.			
Выполнение планки	4 различных варианта по 1 мин	4 различных варианта по 1 мин			
Упражнения на уличных тренажерах (при	2 мин. на каждом	2 мин. на каждом			

наличии) СБУ комплекс упражнений (20упр)	2 серии	-----			
Упражнения на восстановление дыхания	5 мин.	5 мин.			
Упражнения на растяжку	5 мин.	5 мин.			
Миофасциальный релиз (МФР)		15 мин			
Упражнения с картой: - 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		20-30 мин минут	20-30 мин минут		
<u>Теория</u> Изучение правил спортивного ориентирования Изучение антидопинговых правил – сайт РАДА https://rusada.ru/athletes/ 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 Международная федерация спортивного ориентирования https://orienteering.sport/	Каждый день по 20-30мин	Каждый день по 20-30мин	Каждый день по 20-30мин		

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 по 1 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		

--	--	--	--	--	--