План-задания

для дистанционного обучения

по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Винокуров Валентин Петрович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | количество | дата |
| 1 | Отжимание | 20 раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 2 | Приседание | 20раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 3 | Поднимание туловища (живот,спина) | 20раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 4 | Наклоны вперед | 20раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 5 | Шпагаты | 1 мин. | Пн. Вт. Чт. Пт. |
|  6 | Мост | 3 раза по 20 сек. | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 7 | Стойка на голове | 20 сек | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 8 | Стойка на руках | 20 сек | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 9 | Подтягивание (если есть турник) | 10 раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 10 | Вис углом на кольцах (если есть) | 3 раза по 10 сек | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 11 | Вис прогнувшись на кольцах (если есть) | 3 раза по 10 сек | Пн. Вт. Чт. Пт. |