План задания

для дистанционного обучения

тренера-преподавателя по спортивной гимнастике

Кривошапкина Уйсена Петровича

МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество | График недели |
| 1 | Отжимание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 2 | Приседание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 3 | Поднимание туловища (живот, спина) | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 4 | Наклоны вперед, влево, вправо в и.п. сед ноги врозь | 2-3 мин | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 5 | Шпагаты (прямой, на левую, на правую) | 2-3 мин | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 6 | Ходьба на гимнастическом мосту | Пройти от точки А до точки Б | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 7 | Стойка на голове | 30 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 8 | Стойка на руках | 30 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 9 | Подтягивание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 10 | Вис углом на кольцах (если есть) | 3 п по 10 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 11 | Вис прогнувшись на кольцах (если есть) | 3 п по 10 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 12 | Кувырок вперед (на матах если есть) | 6-7 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 13 | Кувырок назад (на матах если есть) | 6-7 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 14 | Переворот в сторону (колесо) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 15 | Рондат с приземлением на одну ногу  (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 16 | Рондат с приземлением на две ноги (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 17 | Вальсет (прыжок) Рондат (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 280 | Пн, Вт, Чт, Пт |

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя

отделения спортивной гимнастики

Кривошапкина Уйсена Петровича

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество | Задание | Выполненная работа | Обьем работы |
| 1/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 4/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |
| 5/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  13 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 7/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч 15м |
| 8/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 11/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |
| 12/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 14/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 15/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 18/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |
| 19/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 21/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 22/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 25/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 28/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 29/V | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  7  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |

Отчет

о проделанной работе тренера-преподавателя

отделения спортивной гимнастики

Кривошапкина Уйсена Петровича

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Количество | Задание | Выполненная работа | Обьем работы |
| 2/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  14 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 3/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  11 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |
| 6/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  13 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 7/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  12 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч 15м |
| 9/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 10/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |
| 13/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 14/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 16/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 17/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |
| 20/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  14 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 21/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  14 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 23/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  14 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2ч 15м |
| 24/IV | ГБУС3  ГБУС4  ГБУС2 | 5  6  15 | ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика  ОФП, СФП, Акробатика | +  +  + | 3 ч  3 ч  2 ч |

План задания

для дистанционного обучения

тренера-преподавателя по спортивной гимнастике

Кривошапкина Уйсена Петровича

МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество | График недели |
| 1 | Отжимание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 2 | Приседание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 3 | Поднимание туловища (живот, спина) | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 4 | Наклоны вперед, влево, вправо в и.п. сед ноги врозь | 2-3 мин | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 5 | Шпагаты (прямой, на левую, на правую) | 2-3 мин | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 6 | Ходьба на гимнастическом мосту | Пройти от точки А до точки Б | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 7 | Стойка на голове | 30 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 8 | Стойка на руках | 30 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 9 | Подтягивание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 10 | Вис углом на кольцах (если есть) | 3 п по 10 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 11 | Вис прогнувшись на кольцах (если есть) | 3 п по 10 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 12 | Кувырок вперед (на матах если есть) | 6-7 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 13 | Кувырок назад (на матах если есть) | 6-7 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 14 | Переворот в сторону (колесо) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 15 | Рондат с приземлением на одну ногу  (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 16 | Рондат с приземлением на две ноги (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 17 | Вальсет (прыжок) Рондат (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 280 | Пн, Вт, Чт, Пт |