План-задание

для дистанционного обучения по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Лысак Ольга Сергеевна

1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения), ОПУ (Общеподготовительные упражнения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование | Количество |
| 1.1.  | Бег на месте (с высоким поднимаем колена, с захлестом стопы назад) | 3-5 мин |
| 1.2. | Круговые движения головы (вправо-влево) | По 5 кругов в каждую сторону |
| 1.3. | Круговые движения плечами (вперед-назад) | По 5 кругов в каждую сторону |
| 1.4. | Круговые движения тазом (вправо-влево) | По 5 кругов в каждую сторону |
| 1.5. | Наклоны туловища (влево-вправо-вниз) | По 5 покачиваний в каждую сторону |
| 1.6. | Круговые движения стопами (каждой стопой) | По 5 кругов в каждую сторону |

1. ОФП (Общефизическая подготовка), СФП (Специальная физическая подготовка)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Наименование  | Количество  |
| 2.1. | Складки ноги вместе | 20 повторений |
| 2.2. | Складки ноги врозь | 20 повторений |
| 2.3. | Складки по одной ноге | 20 повторений |
| 2.4. | Группировки | 20 повторений |
| 2.5. | Поднимание туловища лежа, согнув ноги  | 20 повторений |
| 2.6. | Поднимание туловища лежа, выпрямляя ногу вверх, руги тянутся к стопе | 20 повторений |
| 2.7. | «Лодочки» на спине (поочередно поднимать руки, потом ноги, потом руки и ноги одновременно, зафиксировать положение, качаться в зафиксированном положении) | По 10 повторений в каждом положении |
| 2.8. | «Лодочки» на животе (поочередно поднимать руки, потом ноги, потом руки и ноги одновременно, зафиксировать положение, качаться в зафиксированном положении) | По 10 повторений в каждом положении |
| 2.9. | Отжимание (локти вдоль туловища)\* | 10 повторений |
| 2.10 | Отжимание локти в стороны | 10 повторений |
| 2.11. | Уголки в упоре (ноги вместе, ноги врозь) | По 10 сек. 2 подхода |
| 2.12. | Выпрыгивание из приседа | 20 повторений |
| 2.13. | Приседание  | 20 повторений |
| 2.14. | «Пистолеты» | По 10 повторений на каждую ногу |
| 2.15. | Прыжки на скакалке | 100-200 прыжков |
| 2.16. | Наклоны вперед ноги вместе | 10 повторений+ 10 сек в нижнем положении |
| 2.17. | Наклоны ноги врозь | 10 повторений+ 10 сек в нижнем положении |
| 2.18. | Шпагаты (правый, левый, прямой) | 10 мин. |
| 2.19. | Мосты | 10 подъемов |
| 2.20. | Спичаги\* | 20 повторений |
| 2.21. | Стойка на руках\* | На время |

\* для БУС-4, БУС-5

Для БУС-2- 1 круг; для БУС-4, БУС-5 – 2 круга