**План-задания**

**для дистанционного обучения**

**по спортивной гимнастике**

**тренер-преподаватель Марютина Виктория Александровна**

№1 Наименование упражнения Количество Дата

1. Наклоны ( вперед, назад, в стороны ) 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

2. Прыжки на месте ноги вместе 30 раз Пн. Вт.Ср.Пт

3. Выпригивания из приседа 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

4. Приседания 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

5. Планка в упоре 3 подхода/1 мин. Пн. Вт.Ср.Пт

6. Отжимания 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

7. Поднимания туловища (живот,спина) 30 раз Пн. Вт.Ср.Пт

8. Шпагаты 2 мин.на кажд.ногу Пн. Вт.Ср.Пт

9. Мост 5 раз по 10 сек Пн. Вт.Ср.Пт

10. Стойка на руках 20 сек. Пн. Вт.Ср.Пт

11. Стойка на голове 10 сек. Пн. Вт.Ср.Пт

12. Подтягивания (если есть турник) 10 раз Пн. Вт.Ср.Пт

13. Поднимание ног в висе ( если есть турник) 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

14 Удержание ног в висе( если есть турник ) 20 сек. Пн.Вт.Ср.Пт.

15. Колесо 20 раз Пн.Вт.Ср.Пт.