План занятия (домашнего обучения) ГБУС-4; ГБУС -5

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | лодочки  Качалочки  Горизонт + боковые горизонты  Складки с лодочки  Спичаги ноги вместе  Поднимание в высокий угол  Пресс нога на ногу с поворотом вправо; влево  С согнутыми ногами (обычный)  Планка 1 мин.  Отжимание на кулаках  руки вперед с толчка  опускание на локти  руки к бедрам  удержание угла ноги врозь  Флажок 30 сек.  Стойка на руках 1 мин без опоры | 1подход  1 подход  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  3 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  1 подход  1 подход  3 подхода | 30сек  30сек  1мин  30сек  30сек  1мин | 30 раз  10раз  10 раз  10 +10 раз  20 раз  10раз  10раз  10раз | 35 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 10мин |
| 3 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2 подхода |  | 15раз | 5мин |
| 4 | Поднимание на полу пальцы на правой ноге и левой | 2 подхода |  | 50 +20+20 | 5мин |
| 5 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 6 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 7 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 10мин |
| 8 | Работа по элементам: сальто, фляки повороты в стойке на рр. плечом назад. |  |  |  | 30мин |
| 9 | Д/З отработка элементов (отчет по видео) |  |  |  | 25мин |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Складки +складки правая левая нога + складки ноги врозь  Удержания в лодочке  Удержания в группировке  Качалочки в лодочке  Качалочки в группировке  Поднимание нн до 90 и опускание пятки не касаются пола  Вправо ,влево опускание ног  Пресс рр за голову  Сина | 2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  1подход |  | 15  10раз  10раз  20раз  20 раз  20раз  10 раз  100раз  50раз | 30 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 10мин |
| 3 | Выпрыгивание с правого колена на левое руки на поясе | 2 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 4 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 5 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 10мин |
| 8 | Работа по элементам: сальто, фляки повороты в стойке на рр. плечом назад. |  |  |  | 30мин |
| 9 | Д/З отработка элементов (отчет по видео) |  |  |  | 35мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Напольная подкачка: как во вторник |  |  |  | 30 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 10мин |
| 3 | Выпрыгивание из приседа | 2 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 4 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 5 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2подхода |  | 15 раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 10мин |
| 8 | Работа по элементам: сальто, фляки повороты в стойке на рр. плечом назад. |  |  |  | 30мин |
| 9 | Д/З отработка элементов (отчет по видео) |  |  |  | 35мин |

**Четверг** ГБУС -5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Напольная подкачка: как в понедельник |  |  |  | 35 мин |
| 2 | Спичаги ноги вместе  Обычные Спичаги | 1 подход |  | 7 раз  + 10 в подряд | 15мин |
| 3 | Выпрыгивание с правого колена на левое руки на поясе | 2 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 4 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 5 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 10мин |
| 7 | Работа по элементам: сальто, фляки повороты в стойке на рр. плечом назад. |  |  |  | 30мин |
| 8 | Д/З отработка элементов (отчет по видео) |  |  |  | 25мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Выпрыгивание из приседа  Бег на месте с высоким подниманием  Бег на месте с захлестыванием голени  Выпрыгивание с колена на колено  Поднимание на полу пальцы  Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте  Пистолеты с выпрыгиванием и с подниманием  Пистолеты с высоким подниманием ноги на 90 градусов  Стульчик -удержание в полу приседе | 2 подхода  1подход  1подход  2 подхода  по 1 подходу  2 подхода  2 подхода | 1мин | 50+20+20  40 раз  15+15  10 раз | 30 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 10мин |
| 3 | Спичаги ноги вместе | 2 подхода |  | 6раз | 10мин |
| 4 | Отжимание в стойке на рр у стенки | 2 подхода |  | 10раз | 5мин |
| 5 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 6 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 7 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 10мин |
| 8 | Работа по элементам: сальто, фляки повороты в стойке на рр. плечом назад. |  |  |  | 30мин |
| 9 | Д/З отработка элементов (отчет по видео) |  |  |  | 25мин |

План занятия (домашнего обучения) ГБУС-2

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | лодочки  Качалочки  Горизонт  Складки с лодочки  Спичаги ноги вместе  Поднимание в высокий угол  Пресс нога на ногу с поворотом вправо; влево  С согнутыми ногами (обычный)  Планка 1 мин.  Отжимание  руки вперед с толчка  опускание на локти  руки к бедрам  удержание угла ноги врозь | 1подход  1 подход  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  3 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  1 подход  1 подход | 30сек  30сек  1мин  30сек | 30 раз  10раз  10 раз  10 +10 раз  20 раз  10раз  10раз  10раз | 30 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз | 15мин |
| 3 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2 подхода |  | 15раз | 5мин |
| 4 | Поднимание на полу пальцы  на правой ноге  на левой ноге | 2 подхода |  | 50 раз  20 раз  20 раз | 5мин |
| 5 | Хлопки руками | 2 подхода |  | 30 раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 10мин |
| 7 | Медленные перевороты вперед .назад, на две ноги. |  |  | 10раз каждый | 35 мин |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Складки +складки правая левая нога + складки ноги врозь  Удержания в лодочке  Удержания в группировке  Качалочки в лодочке  Качалочки в группировке  Поднимание нн до 90 и опускание пятки не касаются пола  Вправо ,влево опускание ног  Пресс рр за голову  Сина | 2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  1подход |  | 15  10раз  10раз  20раз  20 раз  20раз  10 раз  100раз  50раз | 25 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз | 10мин |
| 3 | Выпрыгивание с правого колена на левое руки на поясе | 2 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 4 | стойке на рр у стены | 4 подхода | 1мин |  | 10мин |
| 5 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 10мин |
| 6 | Медленные перевороты вперед .назад, на две ноги. |  |  | 10раз каждый | 30 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Напольная подкачка: как во вторник |  |  |  | 30 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз | 10мин |
| 3 | Выпрыгивание из приседа | 2 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 4 | Стойка на рр у стены | 4 подхода | 1мин |  | 10мин |
| 5 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2подхода |  | 15 раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 15мин |
| 7 | Медленные перевороты вперед .назад, на две ноги. |  |  | 10раз каждый | 30 мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Выпрыгивание из приседа  Бег на месте с высоким подниманием  Бег на месте с захлестыванием голени  Выпрыгивание с колена на колено  Поднимание на полу пальцы  Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте  Пистолеты с выпрыгиванием и с подниманием  Пистолеты с высоким подниманием ноги на 90 градусов | 2 подхода  1подход  1подход  2 подхода  по 1 подходу  2 подхода |  | 20+20+20  40 раз  15+15  10 раз | 30 мин |
| 2 | Спичаги + Спичаги нн вместе у стены | 2 подхода |  | 10+10 раз | 15мин |
| 3 | Стойка на рр у стены | 4 подхода | 1мин |  | 10мин |
| 4 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 30 раз | 5мин |
| 5 | Пистолеты ,приседание ,стульчик удержание | 2 подхода | 1мин | 10раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 10мин |
| 7 | Медленные перевороты вперед .назад, на две ноги. |  |  | 10раз каждый | 20 мин |

Отчет

О проделанной работе тренера преподавателя Ощепковой Людмилы Леонидовны

МБУ ДО ДЮСШ№ 1 г. Якутска Отделения спортивная гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **группа** | **Количество**  **участников** | **задание** | **Выполненная**  **работа** | **Объем работы** | **подпись** |
| 11.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 11.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП  2)СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 12.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 12.05 | ГБУС-2 | 8 | 1. ОФП  2.СФП  3. акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч |  |
| 13.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 13.05 | ГБУС-2 | 8 | 1. ОФП  2.СФП  3. акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 14.05 | ГБУС-5 | 5 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч |  |
| 15.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 15.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП  2)СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 18.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 18.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП  2)СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 19.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 19.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП  2)СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч |  |
| 20.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 20.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП  2)СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 21.05 | ГБУС-5 | 5 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч |  |
| 22.05 | ГБУС-5  ГБУС-4 | 5  6 | 1) ОФП  2) СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 3ч  3ч |  |
| 22.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП  2)СФП  3) акробатика | Согласно плану  Онлайн занятие | 2ч15мин |  |