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; влевоС 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 | 1подход1 подход2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода1 подход1 подход3 подхода1 подход1 подход1 подход1 подход1 подход3 подхода | 30сек30сек1мин30сек30сек1мин | 30 раз10раз10 раз10 +10 раз20 раз10раз10раз10раз | 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 местеСгибание 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 врозьУдержания в лодочкеУдержания в группировкеКачалочки в лодочкеКачалочки в группировке Поднимание нн до 90 и опускание пятки не касаются полаВправо ,влево опускание ног Пресс рр за голову Сина  | 2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода1 подход1 подход1 подход1подход |  | 1510раз10раз20раз 20 раз20раз10 раз100раз50раз | 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 местеСгибание 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 местеСгибание 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 местеСгибание 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 подниманиемБег на месте с захлестыванием голениВыпрыгивание с колена на коленоПоднимание на полу пальцы Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте Пистолеты с выпрыгиванием и с подниманиемПистолеты с высоким подниманием ноги на 90 градусовСтульчик -удержание в полу приседе | 2 подхода1подход1подход2 подходапо 1 подходу2 подхода2 подхода | 1мин | 50+20+2040 раз15+1510 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 местеСгибание 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; влевоС согнутыми ногами (обычный)Планка 1 мин.Отжимание руки вперед с толчка опускание на локти руки к бедрам удержание угла ноги врозь  | 1подход1 подход2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода1 подход1 подход3 подхода1 подход1 подход1 подход1 подход1 подход | 30сек30сек1мин30сек | 30 раз10раз10 раз10 +10 раз20 раз10раз10раз10раз | 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 раз20 раз20 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 врозьУдержания в лодочкеУдержания в группировкеКачалочки в лодочкеКачалочки в группировке Поднимание нн до 90 и опускание пятки не касаются полаВправо ,влево опускание ног Пресс рр за голову Сина  | 2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода1 подход1 подход1 подход1подход |  | 1510раз10раз20раз 20 раз20раз10 раз100раз50раз | 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 подниманиемБег на месте с захлестыванием голениВыпрыгивание с колена на коленоПоднимание на полу пальцы Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте Пистолеты с выпрыгиванием и с подниманиемПистолеты с высоким подниманием ноги на 90 градусов | 2 подхода1подход1подход2 подходапо 1 подходу2 подхода |  | 20+20+2040 раз15+1510 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-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 11.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП 2)СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие  | 2ч15мин |  |
| 12.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 12.05 | ГБУС-2 | 8 | 1. ОФП 2.СФП3. акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч |  |
| 13.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 13.05 | ГБУС-2 | 8 | 1. ОФП 2.СФП3. акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 14.05 | ГБУС-5 | 5 | 1) ОФП 2) СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч |  |
| 15.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 15.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП 2)СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 18.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 18.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП 2)СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 19.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плану Онлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 19.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП 2)СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч |  |
| 20.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плану Онлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 20.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП 2)СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч15мин |  |
| 21.05 | ГБУС-5 | 5 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч |  |
| 22.05 | ГБУС-5ГБУС-4 | 56 | 1) ОФП 2) СФП 3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 3ч3ч |  |
| 22.05 | ГБУС-2 | 8 | 1)ОФП 2)СФП3) акробатика | Согласно плануОнлайн занятие | 2ч15мин |  |