Недельный план занятий (домашнего обучения)

Понедельник

I -ОРУ 10-15 минут

II – ОФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнений | Время отдыха |
| 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 3 | 30 сек | 30 сек |
| 2 | Из положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь | 3 | 20 | 30 сек |
| 3 | «ножницы» ногами в положении лежа | 3 | 15 | 20 сек |
| 4 | Из положения лежа на животе, руки за голову, поднятие туловища | 3 | 26 | 30 сек |
| 5 | Шпагаты (правый, левый, поперечный) | 1 | 3 мин. | 1 мин. |

Вторник

I-ОРУ 10-15 мин

II- СФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнений | Время отдыха |
| 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 3 | 30 сек | 30 сек |
| 2 | Из положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь | 3 | 20 | 30 сек |
| 3 | «ножницы» ногами в положении лежа | 3 | 15 | 20 сек |
| 4 | Из положения лежа на животе, руки за голову, поднятие туловища | 3 | 26 | 30 сек |
| 5 | Шпагаты (правый, левый, поперечный) | 1 | 3 мин. | 1 мин. |
| 6 | Отжимания | 3 | 15 | 30 сек |
| 7 | Мосты | 1 | 12 | 10 сек |
| 8 | Упражнения в равновесии | 1 | 8 | 30 сек |
| 9 | Прыжки с двух ног с места выпрямившись | 3 | 16 | 30 сек |

Среда

I – ОФП 10-15 мин

II – СФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Кол-во подходов | Кол-во выполнений | Время отдыха |
| 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра | 3 | 30 сек | 30 сек |
| 2 | Из положения лежа на спине, руки за голову, сесть с прямой спиной и лечь | 3 | 20 | 30 сек |
| 3 | «ножницы» ногами в положении лежа | 3 | 15 | 20 сек |
| 4 | Из положения лежа на животе, руки за голову, поднятие туловища | 3 | 26 | 30 сек |
| 5 | Шпагаты (правый, левый, поперечный) | 1 | 3 мин. | 1 мин. |
| 6 | Отжимания | 3 | 15 | 30 сек |
| 7 | Мосты | 1 | 12 | 10 сек |
| 8 | Упражнения в равновесии | 1 | 8 | 30 сек |
| 9 | Прыжки с двух ног толчком с ходу:  подбивной (в сторону, вперед) | 1 | 8 | 15 сек |

Тренер-преподаватель отделения спортивной гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Павлова Е.П./