Месячный план занятий (домашнего обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 07.04.2020  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. | |
| 09.04.2020  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. | |
| 11.04.2020  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. | |
| 14.04.2020  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. | |
| 16.04.2020  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. | |
| 18.04.2020  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. | |
| 21.04.2020  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. | |
| 23.04.2020  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. | |
| 25.04.2020  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. | |
| 28.04.2020  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. | |
| 30.04.2020  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. | |

Тренер-преподаватель отделения спортивной гимнастики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шишигина Т.К./