**План занятий СОГ (дистанционное обучение)**

**Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.**

**Отделение спортивной гимнастики**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений** |
| 1 | Отжимание | 2 |  | 10 раз |
| 2 | Приседание | 3 |  | 15 раз |
| 3 | Поднимание туловища | 2 |  | 20 раз |
| 4 | Спина | 2 |  | 20 раз |
| 5 | Планка | 2 | 60 сек |  |
| 6 | Поднимание ног в висе | 2 |  | 15 раз |
| 7 | Пистолеты | 2 |  | 10 раз |
| 8 | Складки | 2 |  | 15 раз |
| 9 | Выпрыгивания с приседа | 2 |  | 25 раз |
| 10 | Подтягивание | 1 |  | 10 раз |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений** |
| 1 | Свечка | 5 | 10 сек |  |
| 2 | Стойка на голове | 5 | 10 сек |  |
| 3 | Уголки (ноги вместе) | 2 | 10 сек |  |
| 4 | Уголки (ноги врозь) | 2 | 10 сек |  |
| 5 | Мосты |  |  | 10 раз |
| 6 | Стойка на руках | 3 | 10 сек |  |
| 7 | Переворот боком |  |  | 10 раз |
| 8 | Переворот вперед на две ноги |  |  | 10 раз |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений** |
| 1 | Упражнение для стоп | 2 |  | 10 раз |
| 2 | Упражнение для голеностопной выворотности | 2 | 20 сек |  |
| 3 | Бабочка | 2 | 20 сек |  |
| 4 | Колечко | 2 |  | 8 раз |
| 5 | Рыбка | 2 |  | 8 раз |
| 6 | Крабик | 2 | 40 сек |  |
| 7 | Шпагаты | 3 | 60 сек |  |
| 8 | Махи ногами лежа на спине | 2 |  | 10 раз |
| 9 | Махи ногами лежа на боку | 2 |  | 10 раз |
| 10 | Махи ногами лежа на животе | 2 |  | 10 раз |