**План-задания**

**для дистанционного обучения 01-30.09.2020г.**

**по спортивной гимнастике**

**тренер-преподаватель Марютина Виктория Александровна**

№1 Наименование упражнения Количество Дата

1. Разминка суставная 7 мин. Пн. Вт.Ср.Пт

2. Подъем на носки ноги вместе 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

3. Прыжки на месте ноги вместе 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

4. Прыжки на месте с подтягиванием колен 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

5. Выпрыгивания из приседа 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

6. Приседания 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

7. Планка в упоре 2 подхода/45сек. Пн. Вт.Ср.Пт

8. Отжимания 15 раз Пн. Вт.Ср.Пт

9. Поднимания туловища (живот,спина) 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

10. Складки на пресс 15 раз Пн. Вт.Ср.Пт

11. Шпагаты 3 мин.на кажд.ногу Пн. Вт.Ср.Пт

12. Пистолетики 15 раз. на каждую ногу Пн. Вт.Ср.Пт

13. Подтягивания (если есть турник) 10 раз Пн. Вт.Ср.Пт

14. Поднимание ног в висе ( если есть турник) 15 раз Пн. Вт.Ср.Пт

15. Удержание ног в висе( если есть турник ) 10 сек. Пн.Вт.Ср.Пт.