План-задания

для дистанционного обучения 01-31.12.2020г.

по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Алексеевой Т.И.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Дозировка |
| понедельниксреда пятница | СОГ-2СОГ-2 | ОРУ | 20 мин |
| Поднимание на полупальцы  | 2х30 |
| Прыжки на месте ноги вместе | 2х30 |
| Прыжки на месте с подтягиванием колен | 2х30 |
| Выпрыгивания из приседа | 2х20 |
| . Приседания  | 2х20 |
| . Планка в упоре  | 2 х 45 сек. |
| Отжимания  | 3х15 |
| Поднимания туловища в лодочку  | 2х2х10 |
| Складки на пресс  | 2х15 |
| . Шпагаты  | 3 по 60 сек |
| Пистолетики | 2х15 |
| Мосты | 10 |