

План задания
 для дистанционного обучения
 тренера-преподавателя по спортивной гимнастике
 Кривошапкина Уйсена Петровича
 МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

№	Наименование упражнения	Количество	График недели
1	Отжимание	3п по 10 раз	Пн, Вт, Чт, Пт
2	Приседание	3п по 10 раз	Пн, Вт, Чт, Пт
3	Поднимание туловища (живот, спина)	3п по 10 раз	Пн, Вт, Чт, Пт
4	Наклоны вперед, влево, вправо в и.п. сед ноги врозь	2-3 мин	Пн, Вт, Чт, Пт
5	Шпагаты (прямой, на левую, на правую)	2-3 мин	Пн, Вт, Чт, Пт
6	Ходьба на гимнастическом мосту	Пройти от точки А до точки Б	Пн, Вт, Чт, Пт
7	Стойка на голове	30 сек	Пн, Вт, Чт, Пт
8	Стойка на руках	30 сек	Пн, Вт, Чт, Пт
9	Подтягивание	3п по 10 раз	Пн, Вт, Чт, Пт
10	Вис углом на кольцах (если есть)	3 п по 10 сек	Пн, Вт, Чт, Пт
11	Вис прогнувшись на кольцах (если есть)	3 п по 10 сек	Пн, Вт, Чт, Пт
12	Кувырок вперед (на матах если есть)	6-7	Пн, Вт, Чт, Пт
13	Кувырок назад (на матах если есть)	6-7	Пн, Вт, Чт, Пт
14	Переворот в сторону (колесо)	3-4	Пн, Вт, Чт, Пт
15	Рондат с приземлением на одну ногу (переворот в сторону с поворотом на 360 гр)	3-4	Пн, Вт, Чт, Пт
16	Рондат с приземлением на две ноги (переворот в сторону с поворотом на 360 гр)	3-4	Пн, Вт, Чт, Пт
17	Вальсет (прыжок) Рондат (переворот в сторону с поворотом на 360 гр)	280	Пн, Вт, Чт, Пт