План-задание на декабрь 2020 г.

для обучения по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Лысак Ольга Сергеевна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | БУС-3 | БУС-2 |
| Прыжки на скакалке двойные | 300 | 300 |
| Выпрыгивание из приседа | 20 (2 подхода) | 20 |
| Выпады ногами (вперед, назад, в сторону) | По 15 | По 10 |
| Пистолеты с опорой | 15 | 15 |
| Пистолеты с перекатом в свечку | 10 на каждую ногу | 5 на каждую ногу |
| Складки | 30 | 20 |
| Складки на боку | По 10 | По 10 |
| Группировки | 20 | 20 |
| Пресс | 30 | 20 |
| Лодочки на животе | По 20 | По 10 |
| Отжимания | 20 (2 подхода) | 15 (2 подхода) |
| Спичаги | 20 | 20 у стены |
|  |  |  |
| Растяжка: махи ногами (вперед, назад, в сторону), шпагаты, мосты |
|  |  |  |