План-задание на ноябрь 2020 г.

для дистанционного обучения по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Лысак Ольга Сергеевна

1. Разминка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | БУС-4, БУС-3 | БУС-2 |
| 1.1. | Бег на месте | 45 с | 30 с |
| 1.2 | Бег на месте с высоким поднимаем колена | 45 с | 30 с |
| 1.3 | Бег на месте с захлестом стопы назад | 45 с | 30 с |
| 1.4 | Прыжки на одной ноге | 20 с | 15 с |
| 1.5 | Прыжки с разведение рук и ног в стороны | 45 с | 30 с |
| 1.6 | Прыжки на скакалке | 300 раз | 200 раз |
| 1.7 | Прыжки на скакалке двойные | 50 раз | - |

1. ОФП, СФП

1 круг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | БУС-4, БУС-3 | БУС-2 |
| 2.1 | Складки ноги вместе | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.2 | Группировки | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.3 | Пресс | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.4 | Лодочки» на животе (поочередно поднимать руки, потом ноги, потом руки и ноги одновременно, зафиксировать положение, качаться в зафиксированном положении) | 20 с | 10 с |
| 2.5 | Отжимания | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.6 | Выпрыгивание из приседа | 30 повторений | 20 повторений |
| 2.7 | Пистолеты | 15 повторений | С опорой 15 повторений |
| 2.8 | Приседания | 30 повторений | 20 повторений |

2 круг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование | БУС-4, БУС-3 | БУС-2 |
| 2.9 | Складки ноги вместе | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.10 | Складки с подниманием ног поочередно | 30 повторений | 20 повторений |
| 2.11 | Складки ноги врозь | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.12 | Группировки ноги поочередно | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.13 | Поднимание туловища, лежа на животе | 30 повторений | 20 повторений |
| 2.14 | Отжимания | 20 повторений | 10 повторений |
| 2.15 | Выпрыгивание из полуприседа, ноги на ширине плеч | 30 повторений | 20 повторений |
| 2.16 | Поднимание на полупальцы | 50 повторений | 30 повторений |
| 2.17 | Спичаги | 20 повторений | Возле стены 20 |
| 2.18 | Растяжка (наклоны, шпагаты, мосты) |  |  |

При наличии турника – подтягивание 2 подхода по 10 раз, поднимание ног до касания 20 раз