План занятий на декабрь (дистанционное обучение)

Тренера – преподавателя Саммель Л.Ю.

Отделения спортивной гимнастики ГБУС-2, СОГ

**ГБУС - 1**

Вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Подтягивания шир-м хПодтягивания сред-м хПодтягивания узким хПодтягивания обратным с-хПодтягивания обратным узким хСтатическое удержание в висе на турнике в-хСтатическое удержание в висе н-х | 2222222 | 20сек20 сек | 66666 | 45 мин |
| 2 | Складочки в группировке Складочки с прямыми ногамиБоковые подъемы корпуса на полу (правый-левый бок)Удержание лодочки на спине, животе, п-л бокПодъем ног в висе  | 22213 | 20 сек | 20 раз20 раз15 раз15 | 30 мин |
| 3 | Спичаги ноги врозь из положения стояСпичаги ноги вместе из положения стоя | 33 |  | 55 | 15 мин |
| 4 | Стойка на руках у стеныХлопки по плечам в стойке на руках | 33 | 45 сек | 30 | 15мин |
| 5 | Складочки в группировке на полу | 3 |  | 20 | 10 мин |
| 6 | Выпрыгивания + приседания  | 3 |  | 20+20 | 10 мин |
| 7 | Растяжка (шпагаты, мосты, плечи, складочки) |  |  |  | 10 мин |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Кардио1.Захлест голени2.Бег с высоким под-м колен3.Прыжки ноги вместе-врозь4.Приседания5.Выпады вперед6. Стульчик7. Хлопки по плечам в упоре лежа8.Переход из планки в упор лежа9.Планка10.Лодочка на животе | 3 | Каждое упражнение выполняем 45 сек 15 сек отдыха |  | 45 мин |
| 2 | Отжимания локти в стороны с толчком + без толчка+ статическое удержание на согнутых руках.Отжимания локти к корпусу с толчком+без+статикаОтжимания с локтей Отжимания со стула (спиной к нему) | 3333 | Статика 10 секСтатика 10 сек | 10+1010+101515 | 45 мин |
| 3 | Угол сидя на полу – переход в высокий уголУдержание высокого углаУгол ноги врозь на полу | 353 | 10 сек20 сек | 10 | 15 мин |
| 4 | Стойка на руках | 3 | 45 сек |  | 5 мин |
| 5 | Спичаги ноги врозь из угла | 1 |  | 20 | 10 мин |
| 6 | Пистолеты  | 3 |  | 12 | 10 мин |
| 7 | Растяжка |  |  |  | 10 мин |

Суббота

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Выпрыгивания + приседания с широкой постановкой ног+стульчик | 3 | Стульчик 15 сек | 15+15 | 15 мин |
| 2 | Выпады с прыжком+выпады вперед+стульчик | 3 | Стульчик 15сек | 20+10 | 15 мин |
| 3 | Выпады в стороны+приседания ноги вместе | 4 |  | 20+15 | 15 мин |
| 4 | Зашагивание на стулПоднимание на носочки 30 | 33 |  | 3030 | 20 мин |
| 5 | Стойка на рукахПереходы с руки на рукуХлопки по плечам в стойке на руках | 333 | 45 сек | 3030 | 5 мин10 мин10 мин |
| 6 | Спичаги ноги врозь из положения стояУдержание горизонтального упора на полу Удержание боковых равновесий, Ласточка | 111 | 10 сек5 сек5 сек | 2052020 | 35 мин |
| 7 | Растяжка |  |  |  | 10 мин |

**СОГ**

Вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Суставная разминка | 1 |  | 1 | 10 мин |
| 2 | ОРУ:1.Бег на месте с прямыми ногами2.Захлест голени3.Прыжки на 2-х ногах4.Прыжки на левой ноге5.Прыжки на правой ноге6.Прыжки ноги врозь вместе7.Стульчик в движении8.Планка | 1 | 30 сек на каждое упражнение30 сек отдых |  | 10 мин |
| 3 | Махи ногами сидя, стоя – назад, в стороны, впередМосты, Лодочки,Складочки,Свечка | 13 | 20 сек | 15 махов на каждую ногу | 10 мин10 мин |
| 4 | Подъем корпуса лежа на полуБоковые подъемы корпуса Удержание лодочек  | 222 | 15 сек | 2015 | 15 мин |
| 5 | Приседания Выпады впередВыпады в стороныПоднимание на носочках | 3333 |  | 15202020 | 25 мин |
| 6 | Удержание равновесия (ласточка) |  |  |  | 10 мин |
| 7 | Растяжка | 1 |  |  | 20 мин |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Суставная разминка | 1 |  |  | 10 мин |
| 2 | ОРУ:1.Бег на месте с прямыми ногами2.Захлест голени3.Прыжки на 2-х ногах4.Прыжки на левой ноге5.Прыжки на правой ноге6.Прыжки ноги врозь вместе7.Стульчик в движении8.Планка |  | 45 сек работы на каждое упражнение |  | 15 мин |
| 3 | Поднимание ног в висеУдержание угла в висеСидя на полу удержание углов ноги вместе-врозь | 222 | 15 сек15 сек | 15 | 20 мин |
| 4 | Подтягивания в-хПодтягивания н-хСтатическое удержание в-хСтатическое удержание н-х | 3322 | 10 сек10 сек | 77 | 20 мин |
| 5 | Приседания ВыпадыВыпрыгивания | 222 |  | 202015 | 10 мин |
| 6 | Растяжка |  |  |  | 20 мин |

Суббота

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Суставная разминка | 1 |  |  | 10 мин |
| 2 | ОРУ:1.Бег в упоре лежа2.Захлест голени3.Прыжки на 2-х ногах4.Прыжки на левой ноге5.Прыжки на правой ноге6.Прыжки ноги врозь вместе7.Хлопки по плечам8.Планка9.Распорчики 10.В упоре лежа прыжки ноги врозь-вместе |  | 30 сек работы на каждое упражнение 30 сек отдыха |  | 10 мин |
| 3 | Отжимания локти в стороныОтжимания локти к корпусуОтжимания с локтей от стеныОтжимания от стула(спиной к нему) | 2222 |  | 15101012 | 20 мин |
| 4 | Мосты, Лодочки, Складочки, Свечка, Передние, задние, боковые упоры | 3 | 15-20 сек на каждое упражнение  |  | 20 мин |
| 5 | Равновесие боковое, ласточка |  |  | 1515 | 15 мин |
| 6 | Растяжка |  |  |  | 15 мин |