План занятий на Декабрь (дистанционное обучение)

Тренера-преподавателя

Черкашина Петра Николаевича

Отделение спортивной гимнастики ГБУС-3

Понедельник

Онлайн через приложение Zoom

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Наименование упражнения | Количество подходов | время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Отжимание | 5 | - | 10 |  |
| 2 | Приседание | 3 |  | 20 |  |
| 3 | Поднимание туловища(спина,живот) | 2 |  | 25 |  |
| 4 | Наклоны вперед |  | 1 мин |  |  |
| 5 | шпагаты |  | 1 мин |  |  |
| 6 | мост | 3 |  | 10 |  |
| 7 | Стойка на голове (три точки) | 10 |  | 3 |  |
| 8 | Стойка на руках | 3 | 1 мин |  |  |
| 9 | Подтягивание (при наличии турника) | 5 |  | Лесенка |  |
| 10 | Вис углом на кольцах(турник) | 5 | 15 сек |  | 45 мин |

Вторник

Онлайн через приложение Zoom

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Наименование упражнения | Количество подходов | время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Бег и его разновидности | 1 | 10 мин | 1 |  |
| 2 | Махи ногами | 3 |  | 20 |  |
| 3 | Растяжка | 1 |  | 25 |  |
| 4 | Мостики | 3 |  | 10 |  |
| 5 | Акробатика |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание (отработка комбинаций на турнике) |  |  |  |  |
| 7 | Отработка комбинаций на кольцах |  |  |  |  |
| 8 | Подвижные игры | 3 | 1 мин |  | 1ч 30 мин |

Среда

Онлайн через приложение Zoom

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Наименование упражнения | Количество подходов | время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Отжимание | 5 | - | 10 |  |
| 2 | Приседание | 3 |  | 20 |  |
| 3 | Поднимание туловища(спина,живот) | 2 |  | 25 |  |
| 4 | Наклоны вперед |  | 1 мин |  |  |
| 5 | шпагаты |  | 1 мин |  |  |
| 6 | мост | 3 |  | 10 |  |
| 7 | Стойка на голове (три точки) | 10 |  | 3 |  |
| 8 | Стойка на руках | 3 | 1 мин |  |  |
| 9 | Подтягивание (при наличии турника) | 5 |  | Лесенка |  |
| 10 | Вис углом на кольцах(турник) | 5 | 15 сек |  | 45 мин |

Четверг

Онлайн через приложение Zoom

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Наименование упражнения | Количество подходов | время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | лодочка | 2 | - | 10 |  |
| 2 | качалочки | 2 |  | 10 |  |
| 3 | планки | 2 | 1 мин |  |  |
| 4 | отжимания | 5 |  | 10 |  |
| 5 | Пистолетики | 2 |  | 15 |  |
| 6 | мост | 3 |  | 10 |  |
| 7 | Стойка на голове (три точки) | 10 |  | 3 |  |
| 8 | Стойка на руках | 3 | 1 мин |  |  |
| 9 | складочки | 3 |  | 15 |  |
| 10 | Упражнения на гибкость |  |  |  | 45 мин |

Пятница

Онлайн через приложение Zoom

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Наименование упражнения | Количество подходов | время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Бег и его разновидности | 1 | 10 мин | 1 |  |
| 2 | Махи ногами | 3 |  | 20 |  |
| 3 | Растяжка | 1 |  | 25 |  |
| 4 | Мостики | 3 |  | 10 |  |
| 5 | Акробатика |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание (отработка комбинаций на турнике) |  |  |  |  |
| 7 | Отработка комбинаций на кольцах |  |  |  |  |
| 8 | Подвижные игры | 3 | 1 мин |  | 1ч 30 мин |

Тренер - преподаватель Черкашин П.Н