План-задания

для дистанционного обучения 11-31.01.2021г.

по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Алексеевой Т.И.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Дозировка |
| понедельник  среда  пятница | СОГ-2  СОГ-2 | ОРУ | 20 мин |
| Поднимание на полупальцы | 2х30 |
| Прыжки на месте ноги вместе | 2х30 |
| Прыжки на месте с подтягиванием колен | 2х30 |
| Выпрыгивания из приседа | 2х20 |
| . Приседания | 2х20 |
| . Планка в упоре | 2 х 45 сек. |
| Отжимания | 3х15 |
| Поднимания туловища в лодочку | 2х2х10 |
| Складки на пресс | 2х15 |
| . Шпагаты | 3 по 60 сек |
| Пистолетики | 2х15 |
| Мосты | 10 |