План задания

для дистанционного обучения

тренера-преподавателя по спортивной гимнастике

Кривошапкина Уйсена Петровича

МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

Январь 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество | График недели |
| 1 | Отжимание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 2 | Приседание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 3 | Поднимание туловища (живот, спина) | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 4 | Наклоны вперед, влево, вправо в и.п. сед ноги врозь | 2-3 мин | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 5 | Шпагаты (прямой, на левую, на правую) | 2-3 мин | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 6 | Ходьба на гимнастическом мосту | Пройти от точки А до точки Б | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 7 | Стойка на голове | 30 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 8 | Стойка на руках | 30 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 9 | Подтягивание | 3п по 10 раз | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 10 | Вис углом на кольцах (если есть) | 3 п по 10 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 11 | Вис прогнувшись на кольцах (если есть) | 3 п по 10 сек | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 12 | Кувырок вперед (на матах если есть) | 6-7 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 13 | Кувырок назад (на матах если есть) | 6-7 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 14 | Переворот в сторону (колесо) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 15 | Рондат с приземлением на одну ногу  (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 16 | Рондат с приземлением на две ноги (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 3-4 | Пн, Вт, Чт, Пт |
| 17 | Вальсет (прыжок) Рондат (переворот в сторону с поворотом на 360 гр) | 280 | Пн, Вт, Чт, Пт |