План-задание на январь 2021 г.

для обучения по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Лысак Ольга Сергеевна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | БУС-3 | БУС-2 |
| Прыжки на скакалке | 300 | 300 |
| Выпрыгивание из приседа | 20 (2 подхода) | 20 (2 подхода) |
| Выпады ногами (вперед, назад, в сторону) | По 15(2 подхода) | По 10(2подхода) |
| Пистолеты с опорой, без опоры | По 15 | По 15 |
| Пистолеты с перекатом в свечку | 10 на каждую ногу | 7 на каждую ногу |
| Складки ноги вместе, ноги врозь | По 20 | По 20 |
| Лодочки на спине держать, качаться | По 20с | По 10с |
| Группировки | 20 | 20 |
| Пресс | 50 | 30 |
| Лодочки на животе держать, качаться | По 20с | По 10с |
| Отжимания | 20 (2 подхода) | 15 (2 подхода) |
| Хлопки руками в упоре лежа | 50 | 30 |
| Спичаги | 20 | 20 у стены |
| Растяжка: махи ногами лежа на полу (вперед, назад, в сторону), шпагаты, мосты | | |
|  |  |  |