**План-задания**

**для дистанционного обучения**

**по спорттивной гимнастике**

**тренер-преподаватель Марютина Виктория Александровна**

**в период с 11.01.21-31.01.21**

№1 Наименование упражнения Количество Дата

1. Разминка суставная 5 мин. Пн. Вт.Ср.Пт

2. Бег на месте 45 сек / 2 подхода Пн. Вт.Ср.Пт

3. Прыжки на месте ноги вместе 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

4. Прыжки на месте с подтягиванием колен 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

5. Выпрыгивания из приседа 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

6. Пистолетики 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

7. Планка в упоре 2 подхода/45сек. Пн. Вт.Ср.Пт

8. Отжимания 15 раз Пн. Вт.Ср.Пт

9. Поднимания туловища (живот,спина) 20 раз Пн. Вт.Ср.Пт

10. Складки на пресс 15 раз Пн. Вт.Ср.Пт

11. Шпагаты 3 мин.на кажд.ногу Пн. Вт.Ср.Пт

12. Подтягивания (если есть турник) 10 раз Пн. Вт.Ср.Пт

13. Поднимание ног в висе ( если есть турник) 15 раз Пн. Вт.Ср.Пт

14. Удержание ног в висе( если есть турник ) 10 сек. Пн.Вт.Ср.Пт.

15. Подтягивания (если есть турник ) 10 раз Пн.Вт.Ср.Пт.

16. Стойка на руках у стены 3 подхода/20сек Пн.Вт.Ср.Пт.

17. Мосты 10 раз Пн.Вт.Ср.Пт

18. Расстяжка по 3 минуты на каждую ногу Пн.Вт.Ср.Пт

19. Кувырки вперед/назад 10 раз Пн.Вт.Ср.Пт

20. Колесо 20 раз Пн.Вт.Ср.Пт