План занятий на январь 2021 (дистанционное обучение).

Тренера преподавателя: Ощепковой Л.Л.

Отделения спортивной гимнастики. ГБУС-4; ГБУС-5

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Выпрыгивание из приседа  Бег на месте с высоким подниманием  Бег на месте с захлестыванием голени  Выпрыгивание с колена на колено  Поднимание на полу пальцы  Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте  Пистолеты с выпрыгиванием и с подниманием  Пистолеты с высоким подниманием ноги на 90 градусов  Стульчик -удержание в полу приседе | 2 подхода  1подход  1подход  2 подхода  по 1 подходу  2 подхода  2 подхода | 1мин | 50+20+20  40 раз  15+15  10 раз | 35 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 10мин |
| 3 | Спичаги ноги вместе | 2 подхода |  | 6раз | 10мин |
| 4 | Отжимание в стойке на рр у стенки | 2 подхода |  | 10раз | 10мин |
| 5 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 50 раз | 10мин |
| 6 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Складки +складки правая левая нога + складки ноги врозь  Удержания в лодочке  Удержания в группировке  Качалочки в лодочке  Качалочки в группировке  Поднимание нн до 90 и опускание пятки не касаются пола  Вправо ,влево опускание ног  Пресс рр за голову  Сина | 2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  1подход |  | 15  10раз  10раз  20раз  20 раз  20раз  10 раз  100раз  50раз | 45 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 15мин |
| 3 | Выпрыгивание с правого колена на левое руки на поясе | 2 подхода |  | 50 раз | 10мин |
| 4 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 5 | Хлопки руками, отжимание с головы | 3 подхода |  | 50 раз | 10мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 15мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Напольная подкачка: как во вторник |  |  |  | 35 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 10мин |
| 3 | Выпрыгивание из приседа | 2 подхода |  | 50 раз | 10мин |
| 4 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 5 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2подхода |  | 15 раз | 10мин |

**Четверг** ГБУС -5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Напольная подкачка: как в понедельник |  |  |  | 45 мин |
| 2 | Спичаги ноги вместе  Обычные Спичаги | 1 подход |  | 7 раз  + 10 в подряд | 15мин |
| 3 | Выпрыгивание с правого колена на левое руки на поясе | 2 подхода |  | 50 раз | 10мин |
| 4 | В стойке на руках на месте  Сгибание рук к плечам | 4 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 5 | Хлопки руками ,отжимание с головы | 3 подхода |  | 50 раз | 10мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты | 3 подхода |  |  | 15мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Лодочки  Качалочки  Горизонт + боковые горизонты  Складки с лодочки  Спичаги ноги вместе  Поднимание в высокий угол  Пресс нога на ногу с поворотом вправо; влево  С согнутыми ногами (обычный)  Планка 1 мин.  Отжимание на кулаках  руки вперед с толчка  опускание на локти  руки к бедрам  удержание угла ноги врозь  Флажок 30 сек.  Стойка на руках 1 мин без опоры | 1подход  1 подход  2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  3 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  1 подход  1 подход  3 подхода | 30сек  30сек  1мин  30сек  30сек  1мин | 30 раз  10раз  10 раз  10 +10 раз  20 раз  10раз  10раз  10раз | 45 мин |
| 2 | Спичаги | 2 подхода |  | 10 раз  + 10 в подряд | 15мин |
| 3 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2 подхода |  | 15раз | 5мин |
| 4 | Поднимание на полу пальцы на правой ноге и левой | 2 подхода |  | 50 +20+20 | 5мин |
| 5 | Хлопки руками | 3 подхода |  | 50 раз | 5мин |
| 6 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 10мин |

План занятий на декабрь (дистанционное обучение). Тренера преподавателя: Ощепковой Л.Л.

Отделения спортивной гимнастики.

ГБУС-2

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Выпрыгивание из приседа  Бег на месте с высоким подниманием  Бег на месте с захлестыванием голени  Выпрыгивание с колена на колено  Поднимание на полу пальцы  Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте  Пистолеты с выпрыгиванием .  Складки +складки правая левая нога + складки ноги врозь | 2 подхода  1подход  1подход  2 подхода  по 1 подходу  2 подхода  2 подхода |  | 20+20+20  40 раз  15+15  10 раз  15раз | 35 мин |
| 2 | стойке на рр у стены | 3 подхода | 1мин |  | 10мин |
| 3 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 15мин |
| 4 | Самостоятельная отработка элементов |  |  |  | 30мин |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Складки +складки правая левая нога + складки ноги врозь  Удержания в лодочке  Удержания в группировке  Пресс рр за голову  Сина | 2 подхода  2 подхода  1 подход  1 подход  1подход |  | 15  10раз  10раз  20раз  20 раз | 30 мин |
| 2 | Выпрыгивание с правого колена на левое руки на поясе | 1 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 3 | стойке на рр у стены | 3 подхода | 1мин |  | 10мин |
| 4 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты |  |  |  | 10мин |
| 5 | Самостоятельная отработка элементов |  |  |  | 30мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Напольная подкачка: как во вторник |  |  |  | 30 мин |
| 2 | Выпрыгивание из приседа | 1 подхода |  | 30 раз | 10мин |
| 3 | стойке на рр у стены | 3подхода | 1мин |  | 10мин |
| 4 | Гибкость ( растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты |  |  |  | 10мин |
| 5 | Самостоятельная отработка элементов |  |  |  | 30мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **время** | **Количество выполнений** | **бьём работы** |
| 1 | Лодочки  Качалочки  Планка 1 мин.  Отжимание  руки вперед с толчка  опускание на локти  пресс  спина | 2подход  2 подход  2 подхода  1 подход  1 подход  1 подход  2 подхода  2 подхода | 30сек  30сек | 30 раз  10раз  10 раз  10 +10 раз  20 раз  30раз  30 раз | 40 мин |
| 2 | Пистолеты  с выпрыгиванием и с подниманием | 2 подхода |  | 15раз | 10мин |
| 3 | Поднимание на полу пальцы  на правой ноге  на левой ноге | 2 подхода |  | 50 раз  20 раз  20 раз | 10мин |
| 4 | Спичаги из упора лежа |  |  |  | 10 мин |
| 5 | Гибкость (растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты. |  |  |  | 20мин |
| 6 | Самостоятельная отработка элементов |  |  |  | 45мин |