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 подниманиемБег на месте с захлестыванием голениВыпрыгивание с колена на коленоПоднимание на полу пальцы Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте Пистолеты с выпрыгиванием и с подниманиемПистолеты с высоким подниманием ноги на 90 градусовСтульчик -удержание в полу приседе | 2 подхода1подход1подход2 подходапо 1 подходу2 подхода2 подхода | 1мин | 50+20+2040 раз15+1510 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 местеСгибание 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 врозьУдержания в лодочкеУдержания в группировкеКачалочки в лодочкеКачалочки в группировке Поднимание нн до 90 и опускание пятки не касаются полаВправо ,влево опускание ног Пресс рр за голову Сина  | 2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода1 подход1 подход1 подход1подход |  | 1510раз10раз20раз 20 раз20раз10 раз100раз50раз | 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 местеСгибание 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 местеСгибание 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 местеСгибание 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; влевоС 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 | 1подход1 подход2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода1 подход1 подход3 подхода1 подход1 подход1 подход1 подход1 подход3 подхода | 30сек30сек1мин30сек30сек1мин | 30 раз10раз10 раз10 +10 раз20 раз10раз10раз10раз | 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 подниманиемБег на месте с захлестыванием голениВыпрыгивание с колена на коленоПоднимание на полу пальцы Выпады в стороны с перепрыгиванием на месте Пистолеты с выпрыгиванием .Складки +складки правая левая нога + складки ноги врозь | 2 подхода1подход1подход2 подходапо 1 подходу2 подхода2 подхода |  | 20+20+2040 раз15+1510 раз15раз | 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 врозьУдержания в лодочкеУдержания в группировкеПресс рр за голову Сина  | 2 подхода2 подхода1 подход1 подход1подход |  | 1510раз10раз20раз 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   | 2подход2 подход2 подхода1 подход1 подход1 подход2 подхода2 подхода | 30сек30сек | 30 раз10раз10 раз10 +10 раз20 раз30раз30 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 раз20 раз20 раз | 10мин |
| 4 | Спичаги из упора лежа |  |  |  | 10 мин |
| 5 | Гибкость (растяжка на правую, левую, поперечный. Мосты.  |  |  |  | 20мин |
| 6  | Самостоятельная отработка элементов  |  |  |  | 45мин |