План занятий на январь (дистанционное обучение)

Тренера – преподавателя Саммель Л.Ю.

Отделения спортивной гимнастики ГБУС-1, СОГ

**ГБУС - 1**

Вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Подтягивания шир-м х  Подтягивания сред-м х Подтягивания узким х  Подтягивания обратным с-х  Подтягивания обратным узким х  Статическое удержание в висе на турнике в-х Статическое удержание в висе н-х | 2  2  2  2  2  2  2 | 20сек  20 сек | 6  6  6  6  6 | 45 мин |
| 2 | Складочки в группировке  Складочки с прямыми ногами  Боковые подъемы корпуса на полу (правый-левый бок)  Удержание лодочки на спине, животе, п-л бок  Подъем ног в висе | 2  2  2  1  3 | 20 сек | 20 раз  20 раз  15 раз  15 | 30 мин |
| 3 | Спичаги ноги врозь из положения стоя  Спичаги ноги вместе из положения стоя | 3  3 |  | 5  5 | 15 мин |
| 4 | Стойка на руках у стены  Хлопки по плечам в стойке на руках | 3  3 | 45 сек | 30 | 15мин |
| 5 | Складочки в группировке на полу | 3 |  | 20 | 10 мин |
| 6 | Выпрыгивания + приседания | 3 |  | 20+20 | 10 мин |
| 7 | Растяжка (шпагаты, мосты, плечи, складочки) |  |  |  | 10 мин |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Кардио  1.Захлест голени  2.Бег с высоким под-м колен  3.Прыжки ноги вместе-врозь  4.Приседания  5.Выпады вперед  6. Стульчик  7. Хлопки по плечам в упоре лежа  8.Переход из планки в упор лежа  9.Планка  10.Лодочка на животе | 3 | Каждое упражнение выполняем 45 сек 15 сек отдыха |  | 45 мин |
| 2 | Отжимания локти в стороны с толчком + без толчка+ статическое удержание на согнутых руках.  Отжимания локти к корпусу с толчком+без+статика  Отжимания с локтей  Отжимания со стула (спиной к нему) | 3  3  3  3 | Статика 10 сек  Статика 10 сек | 10+10  10+10  15  15 | 45 мин |
| 3 | Угол сидя на полу – переход в высокий угол  Удержание высокого угла  Угол ноги врозь на полу | 3  5  3 | 10 сек  20 сек | 10 | 15 мин |
| 4 | Стойка на руках | 3 | 45 сек |  | 5 мин |
| 5 | Спичаги ноги врозь из угла | 1 |  | 20 | 10 мин |
| 6 | Пистолеты | 3 |  | 12 | 10 мин |
| 7 | Растяжка |  |  |  | 10 мин |

Суббота

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Выпрыгивания + приседания с широкой постановкой ног+стульчик | 3 | Стульчик 15 сек | 15+15 | 15 мин |
| 2 | Выпады с прыжком+выпады вперед+стульчик | 3 | Стульчик 15сек | 20+10 | 15 мин |
| 3 | Выпады в стороны+приседания ноги вместе | 4 |  | 20+15 | 15 мин |
| 4 | Зашагивание на стул  Поднимание на носочки 30 | 3  3 |  | 30  30 | 20 мин |
| 5 | Стойка на руках  Переходы с руки на руку  Хлопки по плечам в стойке на руках | 3  3  3 | 45 сек | 30  30 | 5 мин  10 мин  10 мин |
| 6 | Спичаги ноги врозь из положения стоя  Удержание горизонтального упора на полу  Удержание боковых равновесий, Ласточка | 1  1  1 | 10 сек  5 сек  5 сек | 20  5  20  20 | 35 мин |
| 7 | Растяжка |  |  |  | 10 мин |

**СОГ**

Вторник

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Суставная разминка | 1 |  | 1 | 10 мин |
| 2 | ОРУ:  1.Бег на месте с прямыми ногами  2.Захлест голени  3.Прыжки на 2-х ногах  4.Прыжки на левой ноге  5.Прыжки на правой ноге  6.Прыжки ноги врозь вместе  7.Стульчик в движении  8.Планка | 1 | 30 сек на каждое упражнение  30 сек отдых |  | 10 мин |
| 3 | Махи ногами сидя, стоя – назад, в стороны, вперед  Мосты, Лодочки,Складочки,  Свечка | 1  3 | 20 сек | 15 махов на каждую ногу | 10 мин  10 мин |
| 4 | Подъем корпуса лежа на полу  Боковые подъемы корпуса  Удержание лодочек | 2  2  2 | 15 сек | 20  15 | 15 мин |
| 5 | Приседания  Выпады вперед  Выпады в стороны  Поднимание на носочках | 3  3  3  3 |  | 15  20  20  20 | 25 мин |
| 6 | Удержание равновесия (ласточка) |  |  |  | 10 мин |
| 7 | Растяжка | 1 |  |  | 20 мин |

Четверг

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Суставная разминка | 1 |  |  | 10 мин |
| 2 | ОРУ:  1.Бег на месте с прямыми ногами  2.Захлест голени  3.Прыжки на 2-х ногах  4.Прыжки на левой ноге  5.Прыжки на правой ноге  6.Прыжки ноги врозь вместе  7.Стульчик в движении  8.Планка |  | 45 сек работы на каждое упражнение |  | 15 мин |
| 3 | Поднимание ног в висе  Удержание угла в висе  Сидя на полу удержание углов ноги вместе-врозь | 2  2  2 | 15 сек  15 сек | 15 | 20 мин |
| 4 | Подтягивания в-х  Подтягивания н-х Статическое удержание в-х  Статическое удержание н-х | 3  3  2  2 | 10 сек  10 сек | 7  7 | 20 мин |
| 5 | Приседания  Выпады Выпрыгивания | 2  2  2 |  | 20  20  15 | 10 мин |
| 6 | Растяжка |  |  |  | 20 мин |

Суббота

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество подходов | Время | Количество выполнений | Объём работы |
| 1 | Суставная разминка | 1 |  |  | 10 мин |
| 2 | ОРУ:  1.Бег в упоре лежа  2.Захлест голени  3.Прыжки на 2-х ногах  4.Прыжки на левой ноге  5.Прыжки на правой ноге  6.Прыжки ноги врозь вместе  7.Хлопки по плечам  8.Планка  9.Распорчики  10.В упоре лежа прыжки ноги врозь-вместе |  | 30 сек работы на каждое упражнение  30 сек отдыха |  | 10 мин |
| 3 | Отжимания локти в стороны  Отжимания локти к корпусу Отжимания с локтей от стены Отжимания от стула(спиной к нему) | 2  2  2  2 |  | 15  10  10  12 | 20 мин |
| 4 | Мосты, Лодочки, Складочки, Свечка, Передние, задние, боковые упоры | 3 | 15-20 сек на каждое упражнение |  | 20 мин |
| 5 | Равновесие боковое, ласточка |  |  | 15  15 | 15 мин |
| 6 | Растяжка |  |  |  | 15 мин |