НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАДАНИЙ 11.01.2021г.по 31.01.2021г. для группы ГБУС-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы** | **Кол-во раз, сек. мин.** |
| 1 | ОРУ БЕГ ( на месте,беговая дорожка) ОРУ на месте |  | 15 мин.  10 мин. |
| 2 | **ОФП:силовая подготовка**   1. Угол в упор   ноги вместе  врозь   1. Лодочки:   спина,  живот   1. Качалочки:   спина  живот   1. Складки 2. Пресс 3. Планка:   на прямых руках  на согнутых руках   1. Отжимание 2. Пистолет без опоры 3. Упражнение на стопы:   правая,  левая  на двух | 2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода | 10 сек  10 сек.  10сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек.  15раз  40 раз  15 сек  15сек  20 раз  15 раз  30 раз  30 раз  30раз |
| 3 | **СФП:**  1 .Спичаг  2.Мост  3. Перевороты:  На две  На одну  Назад  4. Шпагаты:  правая  левая  прямой | 2 подхода | 10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10мин  10 мин  10 мин |
| 4 | Хореаграфические упражнения |  | 30 мин |

**Недельная нагрузка 12 часов в неделю**

**тренер –преподователь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юшкова В А**

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАДАНИЙ 11.01.2021г.по 31.01..2021г. для группы ГБУС-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы** | **Кол-во раз, сек. мин.** |
| 1 | ОРУ БЕГ ( на месте,беговая дорожка) ОРУ на месте |  | 15 мин.  10 мин. |
| 2 | **ОФП:силовая подготовка**   1. Угол в упор   ноги вместе  врозь   1. Лодочки:   спина,  живот   1. Качалочки:   спина  живот   1. Складки 2. Пресс 3. Планка:   на прямых руках  на согнутых руках   1. Отжимание 2. Пистолет без опоры 3. Упражнение на стопы:   правая,  левая  на двух | 2 подхода  2 подхода  2 подхода  2 подхода | 10 сек  10 сек.  10сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек.  15раз  40 раз  15 сек  15сек  20 раз  15 раз  30 раз  30 раз  30раз |
| 3 | **СФП:**  1 .Спичаг  2.Мост  3. Перевороты:  На две  На одну  Назад  4. Шпагаты:  правая  левая  прямой | 2 подхода | 10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10мин  10 мин  10 мин |
| 4 | Хореаграфические упражнения |  | 30 мин |

**Недельная нагрузка 9 часов в неделю**

**тренер –преподователь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Юшкова В А**