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 врозь1. Лодочки:

 спина,живот1. Качалочки:

спина живот1. Складки
2. Пресс
3. Планка:

на прямых руках на согнутых руках1. Отжимание
2. Пистолет без опоры
3. Упражнение на стопы:

правая, леваяна двух | 2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода | 10 сек10 сек.10сек.10 сек.10 сек.10 сек.15раз40 раз15 сек15сек20 раз15 раз30 раз30 раз30раз |
| 3 | **СФП:**1 .Спичаг2.Мост3. Перевороты: На две  На одну Назад4. Шпагаты: правая  левая прямой | 2 подхода | 10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10мин10 мин10 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 вместеврозь1. Лодочки:

спина,живот1. Качалочки:

спинаживот1. Складки
2. Пресс
3. Планка:

на прямых рукахна согнутых руках1. Отжимание
2. Пистолет без опоры
3. Упражнение на стопы:

правая,леваяна двух | 2 подхода2 подхода2 подхода2 подхода | 10 сек10 сек.10сек.10 сек.10 сек.10 сек.15раз40 раз15 сек15сек20 раз15 раз30 раз30 раз30раз |
| 3 | **СФП:**1 .Спичаг2.Мост3. Перевороты: На две  На одну Назад4. Шпагаты: правая  левая прямой | 2 подхода | 10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10мин10 мин10 мин |
| 4 | Хореаграфические упражнения  |  | 30 мин |

**Недельная нагрузка 9 часов в неделю**

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