**Программа дистанционного обучения МОАУДО ДЮСШ №3 с 07 12 2020 по 11.12.2020**

**Тренера-преподавателя: Сехина В П**

**Отделения: спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| число | НП-1 | НП-2 | УТ-2 | Интернет ресурсы | Обратная связь |
| 07.12 20г. |  | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-прыжки на одной ноге руки на поясе, на носке по 15 раз на каждую ногу«лодочки» на животе, руки вверх, ноги вместе- 10сек х2подходаПланка-и п упор лежа на полу тело прямое, плечи над ладонями- 2под х 10секСФП: упражнения на гибкость;-шпагат-равновесие-упр. на координацию-стойка на голове-упр. «лягушка», «цыплёнок» | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-подтягивание в висеСФП: Упражнения на гибкость;-шпагат, мостУпр. на координацию;-равновесие- стойка на рукахСиловые упр.; -стойка силой на руках-удержание угла, угла «вне» | **https://yandex.ru/video?path=wizard** | sehin1954**@list.ru****WhatsApp 8-914-591-09-37** |
| 08.12.20г. | ОФП: Разминка 1- наклоны в разные стороны, и п стоя ноги, руки на поясе -складки сидя на полу - ноги вместе и врозь « бабочка»- и п-сидя на полу, ноги согнуты в положении в стороны, складки ноги врозь-приседание пятки не отрывать-равновесие на двух ногах на носках-10 сек х 2 подхода«лодочки» на животе 10сек х 2СФП: упражнения на гибкость;-шпагат-равновесие-упр. на координацию-стойка на лопатках | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-подтягивание в висеСФП: Упражнения на гибкость;-шпагат, мост-равновесиеУпр. на координацию-стойка на голове-упр. «лягушка», «цыплёнок»Силовые упр.; -стойка силой на голове | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-«лодочки» на животе 2 под х15 секСФП: Упражнения на гибкость;-шпагат, мостУпр. на координацию;-равновесие- стойка на рукахСиловые упр.; -стойка силой на руках-удержание угла, угла «вне» |
| 09 12.20г. |  | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову- « лодочки на животе и спине 10 сек х4под« Планка»-и п упор лежа на полу, тело прямое плечи над ладонями 15 сек х2 под СФП: упражнения на гибкость;-шпагат-равновесие-упр. на координацию-стойка на голове-упр. «лягушка», «цыплёнок» | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-подтягивание в висеСФП: Упражнения на гибкость;-шпагат, мостУпр. на координацию;-равновесие- стойка на рукахСиловые упр.; -стойка силой на руках-удержание угла, угла «вне» |
| 10.12.20г. | ОФП: развитие физических качеств: - отжимание в упоре лежа-поднимание туловища лежа на спине руки за голову-упор лежа на кулаках- держатьСФП: упражнения на гибкость-шпагат-равновесие-стойка на лопатках | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-лежа на животе, ноги под диваном, поднимать спину, медленно опустить 15раз х 2 подходаСФП: упражнения на гибкость;-шпагат-равновесие-упр. на координацию-стойка на голове-упр. «лягушка», «цыплёнок»-выпрыгивание из приседа | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-подтягивание в висеСФП: Упражнения на гибкость;-шпагат, мост; - «планка» -упор лежа на локтях, тело прямое – держать 15сек х2подУпр. на координацию;-равновесие- стойка на рукахСиловые упр.; -стойка силой на руках-удержание угла, угла «вне» |
| 11.12.20г. | ОФП: развитие силовых качеств:-отжимание в упоре лежа-подъем туловища руки за головой-« планка»- упор лежа держать 2 подхода х 10 сек-равновесие на двух ногах-10сек х 2 подходаСФП: упражнения на гибкость-шпагат-равновесие-стойка на лопатках | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-подтягивание в висеСФП: упражнения на гибкость;-шпагат-равновесие-упр. на координацию-стойка на голове-упр. «лягушка», «цыплёнок» -«лодочки» на спине и животе | ОФП: развитие силовых качеств;-отжимание в упоре лёжа-поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову-подтягивание в висеСФП: Упражнения на гибкость;-шпагат, мостУпр. на координацию;-равновесие- стойка на рукахСиловые упр.; -стойка силой на руках-удержание угла, угла «вне» |