**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 х2подхода  Планка-и п упор лежа на полу тело прямое, плечи над ладонями- 2под х 10сек  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 висе  СФП: Упражнения на гибкость;  -шпагат, мост  Упр. на координацию;  -равновесие  - стойка на руках  Силовые упр.;  -стойка силой на руках  -удержание угла, угла «вне» | **https://yandex.ru/video?path=wizard** | [sehin1954**@list.ru**](mailto: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 2  СФП: 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 висе  СФП: Упражнения на гибкость;  -шпагат, мост  -равновесие  Упр. 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 сек  СФП: Упражнения на гибкость;  -шпагат, мост  Упр. на координацию;  -равновесие  - стойка на руках  Силовые 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 висе  СФП: Упражнения на гибкость;  -шпагат, мост  Упр. на координацию;  -равновесие  - стойка на руках  Силовые 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- держать  СФП: 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 подхода  СФП: 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 висе  СФП: Упражнения на гибкость;  -шпагат, мост; - «планка» -упор лежа на локтях, тело прямое – держать 15сек х2под  Упр. на координацию;  -равновесие  - стойка на руках  Силовые 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 подхода  СФП: 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 висе  СФП: 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 висе  СФП: Упражнения на гибкость;  -шпагат, мост  Упр. на координацию;  -равновесие  - стойка на руках  Силовые упр.;  -стойка силой на руках  -удержание угла, угла «вне» |