**План дистанционных тренировочных занятий по спортивной гимнастике групп ВСМ, ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1. Разминка (гибкость);  2. лодочная;  3. работа с широкой резиной;  4. спичак;  5. работа с петлевой резиной (сила);  6. работа с петлевой резиной  (растяжка);  7. выкруты плеч;  8. шпагаты. | 20 мин  30 мин  30 мин  20 раз  30 мин  30 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №2 | Приём нормативов ОФП:  1. Спичак;  2. отжимания;  3. складка (книжка) время;  4. шпагаты;  5. пистолеты. | 120 минут |
| Тренировка №3 | 1. Разминка (гибкость);  2. лодочная;  3. работа с широкой резиной;  4. спичак;  5. работа с петлевой резиной (сила);  6. работа с петлевой резиной  (растяжка);  7. выкруты плеч;  8. шпагаты. | 20 мин  30 мин  30 мин  20 раз  30 мин  30 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №4 | 1. Разминка (гибкость);  2. лодочная;  3. отжимания;  4. спичак;  5. пистолеты;  6. работа с петлевой резиной  (растяжка-махи ногами);  7. выкруты плеч;  8. шпагаты. | 20 мин  30 мин  3-20 раз 3 вида  20 раз  20 на каждую ногу  45 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №5 | 1. Разминка (гибкость);  2. лодочная;  3. работа с широкой резиной;  4. стоечная;  5. работа с петлевой резиной (сила);  6. гибкость – спина;  7. выкруты плеч;  8. шпагаты. | 20 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  25 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №6 | 1. https://m.youtube.com/watch?v=\_d89t2x3hhs&feature=youtu.be | 120 мин. |
| Тренировка №7 | 1. Прыжки на скакалке;  2. разминка;  3. лодочная;  4. ОФП-ноги;  5. ОФП спина-пресс;  6. ОФП-руки;  7. шпагаты. | 10 мин  10 мин  20 мин  40 мин  20 мин  20 мин  40 мин |
| Тренировка №8 | 1. Прыжки на скакалке;  2. разминка;  3. лодочная;  4. подкачка на спину и пресс;  6. шпагаты;  7. заминка. | 10 мин  20 мин  40 мин  40 мин  40 мин  20 мин |
| Тренировка №9 | 1. Разминка (гибкость);  2. лодочная;  3. стоячная;  4. подкачка на ноги;  5. шпагаты;  6. заминка. | 20 мин  40 мин  40 мин  30 мин  40 мин  10 мин |
| Тренировка №10 | 1. Разминка;  2. лодочная;  3. стоячая;  4. ОФП-ноги;  5. шпагаты;  6. комплекс махов. | 20 мин  20 мин  20 мин  40 мин  40 мин  60 мин |

Все тренировки повторяются утром и вечером, кроме сдачи нормативов ОФП.

**План дистанционных тренировочных занятий по спортивной гимнастике групп ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1. Разминка (гибкость);  2. лодочная;  3. стоячная;  4. подкачка на ноги;  5. шпагаты;  6. заминка. | 20 мин  40 мин  40 мин  30 мин  40 мин  10 мин |
| Тренировка №2 | 1. Прыжки на скакалке;  2. разминка;  3. лодочная;  4. подкачка на спину и пресс;  6. шпагаты;  7. заминка. | 10 мин  20 мин  40 мин  40 мин  40 мин  20 мин |
| Тренировка №3 | 1. Разминка (гибкость);  2. стоячая;  3. подкачка на верхнюю часть корпуса;  4. шпагаты;  5. заминка. | 20 мин  20 мин  40 мин  20 мин  10 мин |
| Тренировка №4 | 1. Медленный бег (имитация на месте);  2. шпагаты;  3. просмотр Олимпийских игр и чемпионатов мира по спортивной гимнастике. | 30 мин  30 мин  3 ч. |
| Тренировка №5 | 1. Прыжки на скакалке;  2. разминка;  3. лодочная;  4. ОФП-ноги;  5. ОФП спина-пресс;  6. ОФП-руки;  7. шпагаты. | 10 мин  10 мин  20 мин  40 мин  20 мин  20 мин  40 мин |
| Тренировка №6 | 1. Разминка;  2. лодочная;  3. стоячая;  4. ОФП-ноги;  5. шпагаты;  6. комплекс махов. | 20 мин  20 мин  20 мин  40 мин  40 мин  60 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий по спортивной гимнастике групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | *Комплекс ОРУ:*  -И.П.-О.С., наклоны головы вперёд-назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;  -И.П.-то же, наклоны туловища;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам, повороты туловища в правую/левую стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  - И.П. стойка руки на пояс, подъёмы на носки; +10 счётов стоим на полупальцах;  -приседания;  -прыжки на двух;  -прыжки из упора присев.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«рыбка»;  -«корзиночка»;  -мостик из положения лёжа;  -«бабочка»;  -«лягушка».  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 раз  +10 сек  20 раз  20 раз  10 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  держать 10 счётов  держать 10 счётов+10 раз качаемся  3 подхода по 10 счётов  30 счётов  30 счётов  3 подхода по 10 счётов  10 раз |
| Тренировка №2 | *Комплекс ОРУ:*  -наклоны головы вперёд-назад;  -И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны в кулак, вращение в лучезапястных суставах вперёд/назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую  /левую стороны, руки в стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  -подъёмы на носки, руки на пояс+10 счётов стоим на полупальцах;  -прыжки на двух ногах;  -прыжки на правой(левой) ноге.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  16 раз  8 раз  20 раз+10 счётов  20 раз  по 20 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  3 подхода по 10 счётов  10 раз |
| Тренировка №3 | *Комплекс ОРУ:*  -наклоны головы вперёд-назад;  -И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны в кулак, вращение в лучезапястных суставах вперёд/назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую  /левую стороны, руки в стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  -ходьба в приседе;  -прыжки ноги вместе, ноги врозь, руки на пояс.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«корзиночка»;  -мостик из положения лёжа;  -«складка» ноги врозь.  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  16 раз  8 раз  30 шагов  20 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  держать 10 счётов+10 раз качаемся  3 подхода по 10 счётов  20 наклонов  3 подхода по 10 счётов  10 раз |
| Тренировка №4 | *Комплекс ОРУ:*  -наклоны головы вперёд, назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд/назад;  -наклоны;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую/левую стороны, руки в стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  -поднимание на носки, руки на пояс;  -прыжки в приседе;  -приседания.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 раз  20 раз  20 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  3 подхода по 10 счётов  10 раз |