**План дистанционных тренировочных занятий в группах ВСМ-ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1.разминка2.работа с длинной резиной3.стоечная работа4.упр.на гимгастической стенке5.упр.на силу мышц ног6. шпагаты | 10 мин.20 мин.30 мин20 мин20 мин.20 мин |
| Тренировка №2 | 1. разминка 2. упр.с ячеистой резиной3.спичаги и повороты в стойке на руках у опоры и без4.упр.на силу мышц пресса и спины5.комплекс махов ногами на полу и стоя у опоры6.шпагаты с провисанием | 10 мин20 мин30 мин20 мин20 мин20 мин |
| Тренировка №3 | 1.разминка (гибкость)2.лодочная3.работа с широкой резиной4.спичак5. работа с петлевой резиной (сила)6. работа с петлевой резиной (Растяжка)7. Выкруты плеч8. шпагаты | 20 мин30 мин30 мин20 раз30 мин30 мин5 мин30 мин |
| Тренировка №4 | 1. разминка 2. упр.с ячеистой резиной3.спичаги и повороты в стойке на руках у опоры и без4.упр.на силу мышц пресса и спины5.комплекс махов ногами на полу и стоя у опоры6.шпагаты с провисанием | 10 мин20 мин30 мин20 мин20 мин20 мин |
| Тренировка № 5 | 1.разминка (гибкость)2.лодочная3.работа с широкой резиной4.спичак5. работа с петлевой резиной (сила)6. работа с петлевой резиной (Растяжка)7. Выкруты плеч8. шпагаты | 20 мин30 мин30 мин20 раз30 мин30 мин5 мин30 мин |
| Тренировка №6 | Приём нормативов1.спичак2.отжимания3.складка (книжка) время4.шпагаты5.пистолеты | 120 минут |
| Тренировка №7 | 1.разминка (гибкость)2.лодочная3.работа с широкой резиной4.спичак5. работа с петлевой резиной (сила)6. работа с петлевой резиной (Растяжка)7. Выкруты плеч8. шпагаты | 20 мин30 мин30 мин20 раз30 мин30 мин5 мин30 мин |
| Тренировка №8 | 1.разминка (гибкость)2.лодочная3.отжимания4.спичак5. пистолеты6. работа с петлевой резиной (Растяжка-махи ногами)7. Выкруты плеч8. шпагаты | 20 мин30 мин3-20 раз 3 вида20 раз20 на каждую ногу45 мин5 мин30 мин |
| Тренировка №9 | 1.разминка (гибкость)2.лодочная3.работа с широкой резиной4.стоечная5. работа с петлевой резиной (сила)6. Гибкость -спина7. Выкруты плеч8. шпагаты | 20 мин30 мин30 мин30 мин30 мин25 мин5 мин30 мин |
| Тренировка №10 | 1.разминка (гибкость)2.лодочная3.работа с широкой резиной4.спичак5. работа с петлевой резиной (сила)6. работа с петлевой резиной (Растяжка)7. Выкруты плеч8. шпагаты | 20 мин30 мин30 мин20 раз30 мин30 мин5 мин30 мин |

Все тренировки повторяются утром и вечером, кроме сдачи ОФП

**План дистанционных тренировочных занятий в группах ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Прыжки на скакалке на 2х ногахКрутить плечи со скакалкойВыпрыгивания со взмахом рукОтжимания в упоре лёжаСпичаги возле стены Подтягивания на перекладинеПоднимание ног из висаВся работа с резиной (на уровне груди)Лодочки на спине, животе, бокуПресс - из полож. лёжа, руки за головуСпина - лёжа на животе, руки за голову“Грибочек” - удержание положенияШпагаты с возвышения - правый, левый, поперечный | 100р.20р.30р.20р.10р.10-20р.10-20р.по 20р.по 1 мин.30р.30р.3р. по 10сек.по 1 мин. |
| Тренировка №2 | Прыжки на скакалке на одной ногеВыпрыгивания “ноги широко”Отжимания в стойке, ноги на стенкеСпичаги из полож.сед ноги врозьПодтягивания обратным хватом“Часики” в висе на перекладине“Книжка” на спине ноги вместеУдержание “лодочка” на спине, животеИз полож.лёжа на спине - сед в складкуЛёжа на животе, поднимание рук, ног“Поплавок” поднять спину в стойку“Угол” на полу ноги вместе и врозьШпагаты - “перекаты” на полу из правого в поперечный, затем в левый | правая-левая по 50р.20р.10р.10р.10р.20р.30р.по 40сек.30р.по 30р.10р.3р. по 10р.10р. |
| Тренировка №3 | Прыжки на скакалке на 2х ногахКрутить плечи со скакалкойВыпрыгивания со взмахом рукОтжимания в упоре лёжаСпичаги возле стены Подтягивания на перекладинеПоднимание ног из висаВся работа с резиной (на уровне груди)Лодочки на спине, животе, бокуПресс - из полож. лёжа, руки за головуСпина - лёжа на животе, руки за голову“Грибочек” - удержание положенияШпагаты с возвышения - правый, левый, поперечный | 100р.20р.30р.20р.10р.10-20р.10-20р.по 20р.по 1 мин.30р.30р.3р. по 10сек.по 1 мин. |
| Тренировка №4 | Прыжки на скакалке, ноги по очередноХодьба с поднимание на носокУдержание положения “планка”Стоя в “мостике” - “качалочка”“Человек без костей” - перекат впередМост на коленях, опуститься и встатьМост из положения стояМахи лев.прав.ногой стоя в “мостике”Сидя на попе “одеть замочек на ноги”Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный | 100р.2мин.3р. по 1мин.20р.10р.10р.10р.по 10р.20р.по 2мин. |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке на одной ногеВыпрыгивания “ноги широко”Отжимания в стойке, ноги на стенкеСпичаги из полож.сед ноги врозьПодтягивания обратным хватом“Часики” в висе на перекладине“Книжка” на спине ноги вместеУдержание “лодочка” на спине, животеИз полож.лёжа на спине - сед в складкуЛёжа на животе, поднимание рук, ног“Поплавок” поднять спину в стойку“Угол” на полу ноги вместе и врозьШпагаты - “перекаты” на полу из правого в поперечный, затем в левый | правая-левая по 50р.20р.10р.10р.10р.20р.30р.по 40сек.30р.по 30р.10р.3р. по 10р.10р. |
| Тренировка №6 | Прыжки на скакалке на одной ногеВыпрыгивания “ноги широко”Отжимания в стойке, ноги на стенкеСпичаги из полож.сед ноги врозьПодтягивания обратным хватом“Часики” в висе на перекладине“Книжка” на спине ноги вместеУдержание “лодочка” на спине, животеИз полож.лёжа на спине - сед в складкуЛёжа на животе, поднимание рук, ног“Поплавок” поднять спину в стойку“Угол” на полу ноги вместе и врозьШпагаты - “перекаты” на полу из правого в поперечный, затем в левый | правая-левая по 50р.20р.10р.10р.10р.20р.30р.по 40сек.30р.по 30р.10р.3р. по 10р.10р. |
| Тренировка №7 | Прыжки на скакалке, ноги по очередноХодьба с поднимание на носокУдержание положения “планка”Стоя в “мостике” - “качалочка”“Человек без костей” - перекат впередМост на коленях, опуститься и встатьМост из положения стояМахи лев.прав.ногой стоя в “мостике”Сидя на попе “одеть замочек на ноги”Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный | 100р.2мин.3р. по 1мин.20р.10р.10р.10р.по 10р.20р.по 2мин. |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Поднимание на носки на 2х ногахПрыжки на скакалке на 2х ногахПриседания, руки за голову“Пистолетики” на правой и левой ногеВис на согнутых руках, ноги внизПодтягивания на перекладинеПоднимание ног из висаЛодочки на спине и животе“Книжка” - складки из полож. на спинеПерекаты в группировкеУдержание положения угол в упореОтжимания в упоре лёжаШпагаты - правый, левый, поперечный | 20р.100р.50р.по 15р.30сек.10-15р.10-15р.по 40 сек.20р.1мин.3р. по 10сек.20р.по 1 мин. |
| Тренировка №2 | Ходьба с перекатом с пятки на носокПрыжки на скакалке на одной ногеВыпрыгивания из упора присев“Пистолетики” с выпрыгиваниемВис на согнутых руках, ноги согнутьПодтягивания на перекладинеУдержание положения “Уголок”“Лодочки” на правом и левом боку“Книжка” чередуем ноги вместе-врозьИз полож.лёжа - сед в группировку“Высокий угол” на полуОтжимания в упоре лёжаСтойка возле стеныМост на коленях - встать обратноШпагаты - правый, левый, поперечный | 2мин.правая-левая по 50р.20р.на правой и левой по 10р.30сек.10-15р.30сек.по 40сек.по 20р.30р.3р. по 5сек.20р.1мин.10р.по 1мин. |
| Тренировка №3 | Поднимание на носках на одной ногеПрыжки на скакалке, ноги по очередиВыпрыгивание с перекатом в свечкуПистолетики с перекатом в свечкуВис на согнутых руках - ноги в уголПодтягивания на перекладинеПоднимание ног из положения уголУдержание “лодочка” на спине, животе“Книжка” со сменой ног (к прав.,лев.)Шпагаты - правый, левый, поперечный | правая, левая по 15р.200р.20р.правая, левая по 10р.30сек.10-15р.10р.по 30сек.по 20р.по 1мин. |
| Тренировка №4 | Самостоятельно:При возможности - кросс на улицеПрыжковая на ноги (как на дорожке)Беговая-прыжковая на лестницеБег с высоким подниманием бедраБег с захлёстом ноги назадШаги “Галоп” правой, левой, бокомБег “олень”Прыжки в длину без паузы | 30-40 минутпо 20м или по 30р.по 5 пролётов20-30 метров20-30 метровпо 20-30 метров20-30 метров20-30 метров |