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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | СпичагЛодочнаяВыпрыгивание Качалочка в лодочкеОтжиманияСтоечнаяШпагатыМахи ногами с резиной | 20 раз30 мин1 мин по 51 мин по 4-530 раз по 4-540 мин60 мин40 мин |
| Тренировка №2 | ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №3 | ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №4 | Складка (книжка)+лодочка (удерж)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №5 | ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №6 | ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №7 | Складка (книжка)+лодочка (удерж)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №8 | -Прыжки через сложенную скакалку 2мя-В наклоне крутить плечи со скакалкой-Выпрыгивания с перекатом в свечку-Ноги на стул, отжимания в упоре лёжа-Ноги вместе - спичаги возле стены -Подтягивания на перекладине-Поднимание ног из виса на швед.стенке-Вся работа с резиной (на уровне груди)-Лодочки на спине, животе, боку-Пресс с возвышения, руки за голову-Спина с возвышения, руки за голову-“Грибочек” - удержание положения-Шпагаты с возвышения, руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 50 р.20 р.30 р.20 р.10 р.15 р.15 р.по 20 р.по 1 мин20 р.20 р.3 р. по 10 сек.по 2 минкаждый |

Все тренировки проводятся утром и вечером

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | -Прыжки через сложенную скакалку 2мя-В наклоне крутить плечи со скакалкой-Выпрыгивания с перекатом в свечку-Ноги на стул, отжимания в упоре лёжа-Ноги вместе - спичаги возле стены -Подтягивания на перекладине-Поднимание ног из виса на швед.стенке-Вся работа с резиной (на уровне груди)-Лодочки на спине, животе, боку-Пресс с возвышения, руки за голову-Спина с возвышения, руки за голову-“Грибочек” - удержание положения-Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 50р.20р.30р.20р.10р.15р.15р.по 20р.по 1 мин.20р.20р.3р. по 10сек.по 2 мин.каждый |
| Тренировка №2 | -Бег-Разминка-Шпагаты-ОФП (пресс/спина)-ОФП (руки)-Шпагаты-Высылаем тренеру стойку на руках (видеоматериал) | 20 мин20 мин20 мин40 мин20 мин20 мин2 мин |
| Тренировка №3 | -Бег с высоким подниманием бедра-Выпрыгивания “сумо”-Отжимания в стойке, ноги на стенке-Спичаги в стойку и сед обратно в угол-Подтягивания обратным хватом-Смена ног “махи”в висе на перекладине-“Книжка” чередуем ноги вместе и врозь-“Плавание” на спине, на животе-Из “свечки” опустить ноги за голову-На животе, разведение ног, руки в замок-С колен поднять себя в стойку-Сед углом, упор на руки, поднять ноги -Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение. -Поперечный. | 1 мин.30р.10р.10р.15р.30р.50р.по 1мин.20р.1мин.20р.1 мин.по 2 мин.1 мин. |
| Тренировка №4 | -Бег-Разминка-Шпагаты-ОФП (ноги)-Лодочная-Повт.произвольную программу на в/у + прыжки, повороты-Шпагаты | 20 мин20 мин20 мин40 мин40 мин40 мин20 мин |
| Тренировка №5 | -Прыжки через сложенную скакалку 2мя-В наклоне крутить плечи со скакалкой-Выпрыгивания с перекатом в свечку-Ноги на стул, отжимания в упоре лёжа-Ноги вместе - спичаги возле стены -Подтягивания на перекладине-Поднимание ног из виса на швед.стенке-Вся работа с резиной (на уровне груди)-Лодочки на спине, животе, боку-Пресс с возвышения, руки за голову-Спина с возвышения, руки за голову-“Грибочек” - удержание положения-Шпагаты с возвышения, руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 50р.20р.30р.20р.10р.15р.15р.по 20р.по 1 мин.20р.20р.3р. по 10сек.по 2 мин.каждый |
| Тренировка №6 | -Прыжки в “звёздочку”-Перекаты с пятки на носок-“Боковая планка” статика -Упор стоя сзади, махи ногой прав.лев.-“Туда-сюда” - на прямых руках-Прогибы назад, стоя на коленях-Стоя опуститься в мост и обратно-Лёжа на животе махи лев.прав. ногой-Сед на попе, силой опускание в складку-Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный | 200р.2мин.по 1мин.по 30р.20р.20р.15р.по 30р.30р.по 2мин. |
| Тренировка № 7 | -Бег с высоким подниманием бедра-Выпрыгивания “сумо”-Отжимания в стойке, ноги на стенке-Спичаги в стойку и сед обратно в угол-Подтягивания обратным хватом-Смена ног “махи”в висе на перекладине-“Книжка” чередуем ноги вместе и врозь-“Плавание” на спине, на животе-Из “свечки” опустить ноги за голову-На животе, разведение ног, руки в замок-С колен поднять себя в стойку-Сед углом, упор на руки, поднять ноги -Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение. Поперечный. | 1мин.30р.10р.10р.15р.30р.50р.по 1мин.20р.1мин.20р.1мин.по 2мин.1мин. |
| Тренировка №8 | ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Ходьба на пятках, на носкахПрыжки в группировку на месте“Лягушка” с продвижением вперёд“Часики” с выпрыгиванием, нога в сторонуВис на согнутых руках, ноги в уголНа шведской стенке, подтягиванияВысокий угол, удержание положенияЛёжа на боку, поднимание корпуса“Книжка” чередуем ноги вместе-врозьИз полож. лёжа - сед в складку и обратно“Поплавок” на полуОтжимания в упоре лёжа, ноги на стулСтойка лицом к стене, плотноМост опуститься - встать обратноШпагаты - правый, левый, поперечный | по 1мин20 р.30 р.по 20 р.20 сек.10 р.40 сек.по 30 р.40 р.30 р.20 р.10 р.2 р. по 1мин10 р.по 1мин |
| Тренировка №2 | 1.ОРУ1) И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперёд; 2-И.П.; 3-наклон головы назад; 4-И.П.2) И П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4-круговые движения руками вперёд; 5-8-круговые движения руками назад3) И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон (руками коснуться пола, колени не сгибать); 2-И.П.; 3-потянуться руками вверх; 4-И.П.4) И.П.-О.С. 1-руки на пояс; 2-руки в стороны; 3-руки к плечам; 4-руки за голову в замок; 5-руки вверх; 6-руки вперёд; 7-правая рука вниз; 8-левая рука вниз2. Упражнения на развитие силы мышц ног:1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на полупальцах2) И.П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполняем приседания3) И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем прыжки на двух ногах (на месте)4) И.П.-стоя на правой(левой), руки на пояс. Выполняем прыжки на месте (то же на левой)3. Упражнения на развитие силы мышц рук:1)упор лёжа2) «отжимания» (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа)3) упор лёжа на согнутых руках4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины:1)И.П.-лёжа на спине, руки за голову в замок. 1-сед, руки за головой; 2-И.П.Упражнение выполняется в парах, держим выполняющего задание за ноги2) И.П.-лёжа на животе, руки за голову в замок. 1-прогнуться; 2-И.П.Упражнение выполняется в парах, держим выполняющего упражнения за ноги4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:1)«складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь2) «бабочка»; «лягушка»3) «крабик»4) мостик из положения лёжа на спине5) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.5) ходьба в мостике6) шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат)5. Акробатика:1)«свечка»-стойка на лопатках2) Перекат в группировке3) кувырок вперёд4) стойка на руках, лицом к опоре | 8 раз4 раза8 раз8 раз16 раз+10 сек.20 раз20 разпо 20 раз2 подхода по 10 счётов10 раз2 подхода по 10 счётов20 раз20 разпо 20 счётов30 счётов10 раз2 подхода по 10 раз10 раз3 минуты5-7 минут2 подхода по 10 счётов10 раз10 раз3 подхода по 10 счётов |
| Тренировка №3 | Ходьба на внеш. и внутр. стороне стопыПрыжки на месте, смена прав.лев. ноги“Лягушка” с продвижением назадПрыжки из выпадаВис на согнутых руках, ногами ножницыПерехваты в висе на согнут.руках“Часики” на турнике, ноги в уголУдержание “лодочка” на спине, животе“Книжка” со сменой ног (к прав.,лев.)Шпагаты - правый, левый, поперечный | по 1мин.100р.30р.правая, левая по 20р.20сек.5р.20р.по 40сек.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 |
| Тренировка №5 | 1.ОРУ1) И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон головы вперёд; 2-И.П.; 3-наклон головы назад; 4-И.П.2) И П.-стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью в замок.1-4-круговые движения в лучезапястных суставах;3) И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2-И.П.; 3-поворот влево, руки в стороны; 4-И.П.;4) И.П.-О.С. 1-руки на пояс; 2-руки в стороны; 3-руки к плечам; 4-руки за голову в замок; 5-руки вверх; 6-руки вперёд; 7-правая рука вниз; 8-левая рука вниз2. Упражнения на развитие силы мышц ног:1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на полупальцах2) И.П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполняем приседания3) И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем прыжки на двух ногах (на месте)4) И.П.-стоя на правой(левой), руки на пояс. Выполняем прыжки на месте на одной ноге (затем на другой);3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:1)«Лодочка» из положения лёжа на спине, руки вниз2) И.П.-лёжа на спине, руки вверх. Выполняем «складки-книжки»3) «Лодочка» из положения лёжа на животе, руки вверх4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:1)«Складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь2) «Бабочка», «лягушка»3) «Рыбка»4) Мостик из положения лёжа на спине5) ходьба в мостике6) шпагаты (правый, левый, поперечный)Акробатика:1) «свечка»2) И.П.- лёжа на спине, руки вверх. 1-группировка; 2-И.П.3) И.П.-упор присев. Выполняем перекат в группировке и возвращаемся в И.П.4) кувырок вперёд  | 8 раз4 раза8 раз8 раз16 раз+10 сек.20 раз20 разпо 20 раз2 подхода по 10 счётов20 раз2 подхода по 10 счётовпо 20 счётовпо 30 счётов2 подхода по 10 счётов2 подхода по 10 счётов3 минуты5-7 минут3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз |
| Тренировка №6 | Прыжки на месте вперед-назадПрыжки на месте вправо-влевоНоги вместе - приседания“Пистолетики” на правой и левой ногеУпор лёжа, ноги на возвышениеПодтягивания прямым и обратным хватомПоднимание ног из виса, из угла на стенкеКачания “лодочка” на спине и животе“Книжка” - складки из полож. на спинеПерекаты в свечку через группировку“Уголок” в упоре на полуОтжимания в упоре лёжа, ноги на диванШпагаты - правый, левый, поперечный | 1мин.1мин.30р.по 15р.3р. по 40сек.по 10р.по 10р.по 40 сек.25р.1мин.3р. по 10сек.10р.по 1 мин. |