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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1. Разминка 2. Работа с длинной резиной3.Стоечная работа4.Спичаги, горизонты5. Упр.на гимнастической стенке (весь комплекс)6. Прыжковая работа7. Шпагаты с провисом | 10 мин20 мин30 мин30 мин20 мин20 мин20 мин |
| Тренировка №2 | 1. Разминка2. "Лодочки"3.Упр.с ячеестой резиной4. Комплекс махов на полу и стоя у опоры5.Стойки и спичаги6.шпагаты с поворотами7.Упр.со скакалкой | 10 мин20 мин20 мин30 мин30 мин20 мин20 мин |
| Тренировка №3 | 1. Спичаг
2. Лодочная
3. Выпрыгивание
4. Качалочка в лодочке
5. Отжимания
6. Стоечная
7. Шпагаты
8. Махи ногами с резиной
9. Хореография у опоры
 | 20 раз30 мин1 мин×51 мин ×4×530 раз×4×540 мин60 мин40 мин30 мин |
| Тренировка №4 | 1. Лодочная2. Отжимания3. Мосты гибкость4. Выкруты плеч5. Растягивание стоп6. Стоечная7. Спичаг (простые и с поворотом)8. Хореография для бревна9. Хореография для ВУ10. Махи ногами с резиной 11. Шпагаты12. Поворот на одной ноге13. Хореография у опоры | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |
| Тренировка №5 | 1. Разминка2. Упр.на гимнастической стенке3."Лодочки" с отягощениями4.Упр.с длинной резиной5.Повороты для бревна и в.упр.6.Повтор в.упр.и упр.на бревне7. Медленные перевороты | 10 мин30 мин30 мин20 мин20 мин20 мин20 мин |
| Тренировка №6 | 1.Разминка2.Спичаги и стойки с поворотами, ходьба в стойке на руках3.Упр.с ячеестой резиной4.Упр.на гимнастической стенке5.Комплекс отжиманий1.Разминка2.Прыжковая подготовка3.Упр.на гимнастической стенке4.Комплекс махов лежа и стоя5.Упр.с длинной резиной6.Шпагаты с провисом7.Хореографические прыжки | 10 мин30 мин30 мин30 мин20 мин10 мин30 мин30 мин20 мин20 мин20 мин20 мин |
| Тренировка №7 | 1. Лодочная
2. Отжимания
3. Пистолеты
4. Выкруты плеч
5. Складка гибкость
6. Стоечная
7. Спичаг (простые и с поворотом)
8. Хореография для бревна
9. Хореография для ВУ
10. Махи ногами с резиной
11. Шпагаты
12. Поворот на одной ноге
13. Хореография у опоры
 | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |
| Тренировка №8 | 1. Складка (книжка)+лодочка (удерж)
2. Отжимания
3. Мосты гибкость
4. Выкруты плеч
5. Углы удержание
6. Стоечная
7. Спичаг (простые и с поворотом)
8. Хореография для бревна
9. Хореография для ВУ
10. Махи ногами с резиной
11. Шпагаты
12. Поворот на одной ноге
13. Хореография у опоры
 | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |
| Тренировка №9 | 1.Разминка2.Спичаги, стойки с поворотами и без3.Комплекс углов и отжиманий на полу4."Лодочки" с отягощениями5.Повороты из в.упр.и бревна6.Шпагаты с поворотами | 10 мин30 мин30 мин30 мин20 мин20 мин |
| Тренировка №10 | 1.Лодочная2.Отжимания3.Мосты гибкость4.Выкруты плеч5.Растягивание стоп6.Стоечная7.Спичаг (простые и с поворотом)8.Хореография для бревна9.Хореография для ВУ10.Махи ногами с резиной 11.Шпагаты12.Поворот на одной ноге13.Хореография у опоры | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1. Лодочная
2. Отжимания
3. Мосты гибкость
4. Выкруты плеч
5. Растягивание стоп
6. Стоечная
7. Спичаг (простые и с поворотом)
8. Хореография для бревна
9. Хореография для ВУ
10. Махи ногами с резиной
11. Шпагаты
12. Поворот на одной ноге
13. Хореография у опоры
 | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |
| Тренировка №2 | 1. Бег с высоким подниманием бедра
2. Выпрыгивания “сумо”
3. Отжимания в стойке, ноги на стенке
4. Спичаги в стойку и сед обратно в угол
5. Подтягивания обратным хватом
6. Смена ног “махи” в висе на перекладине
7. “Книжка” чередуем ноги вместе и врозь
8. “Плавание” на спине, на животе
9. Из “свечки” опустить ноги за голову
10. На животе, разведение ног, руки в замок
11. С колен поднять себя в стойку
12. Сед углом, упор на руки, поднять ноги
13. Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение
14. Поперечный
 | 1 мин30 р10 р10 р15 р30 р50 рпо 1мин20 р1 мин20 р1 минпо 2 мин1 мин |
| Тренировка №3 | 1. Прыжки в “звёздочку”
2. Перекаты с пятки на носок
3. “Боковая планка” статика
4. Упор стоя сзади, махи ногой прав.лев.
5. “Туда-сюда” - на прямых руках
6. Прогибы назад, стоя на коленях
7. Стоя опуститься в мост и обратно
8. Лёжа на животе махи лев.прав. ногой
9. Сед на попе, силой опускание в складку
10. Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный
 | 200р2минпо 1минпо 30р20р20р15рпо 30р30рпо 2мин |
| Тренировка №4 | 1. Складка (книжка)+лодочка (удерж)
2. Отжимания
3. Мосты гибкость
4. Выкруты плеч
5. Углы удержание
6. Стоечная
7. Спичаг (простые и с поворотом)
8. Хореография для бревна
9. Хореография для ВУ
10. Махи ногами с резиной
11. Шпагаты
12. Поворот на одной ноге
13. Хореография у опоры
 | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |
| Тренировка № 5 | 1. Прыжки на скакалке на одной ноге
2. Выпрыгивания “ноги широко”
3. Отжимания в стойке, ноги на стенке
4. Спичаги из полож.сед ноги врозь
5. Подтягивания обратным хватом
6. “Часики” в висе на перекладине
7. “Книжка” на спине ноги вместе
8. Удержание “лодочка” на спине, животе
9. Из полож.лёжа на спине - сед в складку
10. Лёжа на животе, поднимание рук, ног
11. “Поплавок” поднять спину в стойку
12. “Угол” на полу ноги вместе и врозь
13. Шпагаты - “перекаты” на полу из правого в поперечный, затем в левый
 | правая-левая по 50р20р10р10р10р20р30рпо 40сек30рпо 30р10р3р по 10р10р |
| Тренировка №6 | 1. Складка (книжка)+лодочка (удерж)
2. Отжимания
3. Мосты гибкость
4. Выкруты плеч
5. Углы удержание
6. Стоечная
7. Спичаг (простые и с поворотом)
8. Хореография для бревна
9. Хореография для ВУ
10. Махи ногами с резиной
11. Шпагаты
12. Поворот на одной ноге
13. Хореография у опоры
 | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин30 мин |
| Тренировка №7 | 1. Прыжки на скакалке, ноги по очередно
2. Ходьба с поднимание на носок
3. Удержание положения “планка”
4. Стоя в “мостике” - “качалочка”
5. “Человек без костей” - перекат вперед
6. Мост на коленях, опуститься и встать
7. Мост из положения стоя
8. Махи лев-прав.ногой стоя в “мостике”
9. Сидя на попе “одеть замочек на ноги”
10. Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный
 | 100р2 мин3 р по 1 мин20 р10 р10 р10 рпо 10 р20 рпо 2 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренировка** | **Средства** | **Дозировка** |
| Тренировка №1 | 1. Ходьба на пятках, на носках
2. Прыжки в группировку на месте
3. “Лягушка” с продвижением вперёд
4. “Часики” с выпрыгиванием, нога в сторону
5. Вис на согнутых руках, ноги в угол
6. На шведской стенке, подтягивания
7. Высокий угол, удержание положения
8. Лёжа на боку, поднимание корпуса
9. “Книжка” чередуем ноги вместе-врозь
10. Из полож. лёжа - сед в складку и обратно
11. “Поплавок” на полу
12. Отжимания в упоре лёжа, ноги на стул
13. Стойка лицом к стене, плотно
14. Мост опуститься - встать обратно
15. Шпагаты - правый, левый, поперечный
 | по 1мин2030рпо 20р20сек10р40секпо 30р40р30р20р10р2р. по 1мин10рпо 1мин |
| Тренировка №2 | 1. Поднимание на носках на одной ноге
2. Прыжки на скакалке, ноги по очереди
3. Выпрыгивание с перекатом в свечку
4. Пистолетики с перекатом в свечку
5. Вис на согнутых руках - ноги в угол
6. Подтягивания на перекладине
7. Поднимание ног из положения угол
8. Удержание “лодочка” на спине, животе
9. “Книжка” со сменой ног (к прав.,лев.)
10. Шпагаты - правый, левый, поперечный
 | правая, левая по 15р200р20рправая, левая по 10р30сек10-15р10рпо 30секпо 20рпо 1мин |
| Тренировка №3 | 1. Поднимание на носки на 2х ногах
2. Прыжки на скакалке на 2х ногах
3. Приседания, руки за голову
4. “Пистолетики” на правой и левой ноге
5. Вис на согнутых руках, ноги вниз
6. Подтягивания на перекладине
7. Поднимание ног из виса
8. Лодочки на спине и животе
9. “Книжка” - складки из полож. на спине
10. Перекаты в группировке
11. Удержание положения угол в упоре
12. Отжимания в упоре лёжа
13. Шпагаты - правый, левый, поперечный
 | 20р100р50рпо 15р30сек10-15р10-15рпо 40 сек20р1мин3р. по 10сек20рпо 1 мин |
| Тренировка №4 | 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, правая рука вверх, левая рука на пояс. 1-4-круговые движения правой рукой вперёд; 5-8-круговые движения правой рукой назад. То же выполняется и левой рукой3) 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.-стойка ноги врозь, руки вперёд. 1-7-скрестные («ножницы») движения руками; 8-И.П.5) 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 носках2) И.П.-стоя на правой, левая согнута «цапелька», руки на пояс (также упр.выполняется и на другой ноге)3) И.П.-присед, руки на коленях. Выполняем ходьбу в приседе («уточка») 4) И.П.-упор присев. Прыжок вверх и И.П.3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:1) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на спине, руки вверх2) И.П.-лёжа на спине. Выполняем «складки-книжки»3) ) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на животе, руки вверх4. Упражнения для подготовки к выполнению заданий на бревне:1) ходьба с носка, руки в стороны2) ходьба на носках, руки на пояс4) ходьба «цапелькой»5) ходьба приставными шагами правым (левым) боком, руки за голову в замок6) удержание равновесия «ласточка»7) прыжки со сменой ног в 3-ей позиции, руки на пояс | 8 раз4 раза8 раз4 раза8 раз16 раз+10 сек.20 раз2 подхода по 30 сек.по 20 раз2 подхода по 10 счётов20 раз2 подхода по 10 счётов2 минуты2 минуты2 минуты3 минуты2 подхода по 10 счётов3 минуты |
| Тренировка №3 | 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 на одной ноге3. 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 ноги5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:1)«складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь; «лягушка»2) «крабик»3) мостик из положения лёжа на спине4) ходьба в мостике5) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.6) И.П.-стоя на коленях, руки вверх. Выполняем мостик с коленей7) шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат)6. Акробатика1)«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 счётов10 раз2 подхода по 10 раз2 минуты10 раз10 раз5-7 минут2 подхода по 10 счётов10 раз10 раз3 подхода по 10 счётов |