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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1. Разминка  2. Работа с длинной резиной  3.Стоечная работа  4.Спичаги, горизонты  5. Упр.на гимнастической стенке (весь комплекс)  6. Прыжковая работа  7. Шпагаты с провисом | 10 мин  20 мин  30 мин  30 мин  20 мин  20 мин  20 мин |
| Тренировка №2 | 1. Разминка  2. "Лодочки"  3.Упр.с ячеестой резиной  4. Комплекс махов на полу и стоя у опоры  5.Стойки и спичаги  6.шпагаты с поворотами  7.Упр.со скакалкой | 10 мин  20 мин  20 мин  30 мин  30 мин  20 мин  20 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 раз  30 мин  1 мин×5  1 мин ×4×5  30 раз×4×5  40 мин  60 мин  40 мин  30 мин |
| Тренировка №4 | 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 мин |
| Тренировка №5 | 1. Разминка  2. Упр.на гимнастической стенке  3."Лодочки" с отягощениями  4.Упр.с длинной резиной  5.Повороты для бревна и в.упр.  6.Повтор в.упр.и упр.на бревне  7. Медленные перевороты | 10 мин  30 мин  30 мин  20 мин  20 мин  20 мин  20 мин |
| Тренировка №6 | 1.Разминка  2.Спичаги и стойки с поворотами, ходьба в стойке на руках  3.Упр.с ячеестой резиной  4.Упр.на гимнастической стенке  5.Комплекс отжиманий  1.Разминка  2.Прыжковая подготовка  3.Упр.на гимнастической стенке  4.Комплекс махов лежа и стоя  5.Упр.с длинной резиной  6.Шпагаты с провисом  7.Хореографические прыжки | 10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  20 мин  10 мин  30 мин  30 мин  20 мин  20 мин  20 мин  20 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 мин |
| Тренировка №9 | 1.Разминка  2.Спичаги, стойки с поворотами и без  3.Комплекс углов и отжиманий на полу  4."Лодочки" с отягощениями  5.Повороты из в.упр.и бревна  6.Шпагаты с поворотами | 10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  20 мин  20 мин |
| Тренировка №10 | 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 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 мин  30 р  10 р  10 р  15 р  30 р  50 р  по 1мин  20 р  1 мин  20 р  1 мин  по 2 мин  1 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 | 200р  2мин  по 1мин  по 30р  20р  20р  15р  по 30р  30р  по 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 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 50р  20р  10р  10р  10р  20р  30р  по 40сек  30р  по 30р  10р  3р по 10р  10р |
| 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 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  30 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 | 100р  2 мин  3 р по 1 мин  20 р  10 р  10 р  10 р  по 10 р  20 р  по 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 1мин  20  30р  по 20р  20сек  10р  40сек  по 30р  40р  30р  20р  10р  2р. по 1мин  10р  по 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 15р  200р  20р  правая, левая по 10р  30сек  10-15р  10р  по 30сек  по 20р  по 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 | 20р  100р  50р  по 15р  30сек  10-15р  10-15р  по 40 сек  20р  1мин  3р. по 10сек  20р  по 1 мин |
| Тренировка №4 | 1.ОРУ  1) 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 рукой  3) 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 вниз  2. Упражнения на развитие силы мышц ног:  1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на носках  2) 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 вверх  2) И.П.-лёжа на спине. Выполняем «складки-книжки»  3) ) «качалочка в лодочке» из положения лёжа на животе, руки вверх  4. Упражнения для подготовки к выполнению заданий на бревне:  1) ходьба с носка, руки в стороны  2) ходьба на носках, руки на пояс  4) ходьба «цапелькой»  5) ходьба приставными шагами правым (левым) боком, руки за голову в замок  6) удержание равновесия «ласточка»  7) прыжки со сменой ног в 3-ей позиции, руки на пояс | 8 раз  4 раза  8 раз  4 раза  8 раз  16 раз+10 сек.  20 раз  2 подхода по 30 сек.  по 20 раз  2 подхода по 10 счётов  20 раз  2 подхода по 10 счётов  2 минуты  2 минуты  2 минуты  3 минуты  2 подхода по 10 счётов  3 минуты |
| Тренировка №3 | 1.ОРУ  1) 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 назад  3) 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 вниз  2. Упражнения на развитие силы мышц ног:  1)И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем поднимание на носки и стоим на полупальцах  2) И.П.-стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполняем приседания  3) 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  3. Упражнения на развитие силы мышц рук:  1)упор лёжа  2) « отжимания» (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа)  3) упор лёжа на согнутых руках  4. 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 ноги  2) И.П.-лёжа на животе, руки за голову в замок. 1-прогнуться; 2-И.П.  Упражнение выполняется в парах, держим выполняющего упражнения за ноги  5. 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 спине  4) ходьба в мостике  5) 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 коленей  7) шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат)  6. Акробатика  1)«свечка»-стойка на лопатках  2) перекат в группировке  3) кувырок вперёд  4) стойка на руках, лицом к опоре | 8 раз  4 раза  8 раз  8 раз  16 раз+10 сек.  20 раз  20 раз  по 20 раз  2 подхода по 10 счётов  10 раз  2 подхода по 10 счётов  20 раз  20 раз  по 20 счётов  10 раз  2 подхода по 10 раз  2 минуты  10 раз  10 раз  5-7 минут  2 подхода по 10 счётов  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счётов |