**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 мин30 мин30 мин20 раз30 мин30 мин5 мин30 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 мин30 мин30 мин20 раз30 мин30 мин5 мин30 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 мин30 мин3-20 раз 3 вида20 раз20 на каждую ногу45 мин5 мин30 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 мин30 мин30 мин30 мин30 мин25 мин5 мин30 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 мин10 мин20 мин40 мин20 мин20 мин40 мин |
| Тренировка №8 | 1. Прыжки на скакалке;2. разминка;3. лодочная;4. подкачка на спину и пресс;6. шпагаты;7. заминка. | 10 мин20 мин40 мин40 мин40 мин20 мин |
| Тренировка №9 | 1. Разминка (гибкость);2. лодочная;3. стоячная;4. подкачка на ноги;5. шпагаты;6. заминка. | 20 мин40 мин40 мин30 мин40 мин10 мин |
| Тренировка №10 | 1. Разминка;2. лодочная;3. стоячая;4. ОФП-ноги;5. шпагаты;6. комплекс махов. | 20 мин20 мин20 мин40 мин40 мин60 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 мин40 мин40 мин30 мин40 мин10 мин |
| Тренировка №2 | 1. Прыжки на скакалке;2. разминка;3. лодочная;4. подкачка на спину и пресс;6. шпагаты;7. заминка. | 10 мин20 мин40 мин40 мин40 мин20 мин |
| Тренировка №3 | 1. Разминка (гибкость);2. стоячая;3. подкачка на верхнюю часть корпуса;4. шпагаты;5. заминка. | 20 мин20 мин40 мин20 мин10 мин |
| Тренировка №4 | 1. Медленный бег (имитация на месте);2. шпагаты;3. просмотр Олимпийских игр и чемпионатов мира по спортивной гимнастике. | 30 мин30 мин3 ч. |
| Тренировка №5 | 1. Прыжки на скакалке;2. разминка;3. лодочная;4. ОФП-ноги;5. ОФП спина-пресс;6. ОФП-руки;7. шпагаты. | 10 мин10 мин20 мин40 мин20 мин20 мин40 мин |
| Тренировка №6 | 1. Разминка;2. лодочная;3. стоячая;4. ОФП-ноги;5. шпагаты;6. комплекс махов. | 20 мин20 мин20 мин40 мин40 мин60 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 раз8 раз8 раз8 раз20 раз+10 сек20 раз20 раз 10 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётовдержать 10 счётовдержать 10 счётов+10 раз качаемся3 подхода по 10 счётов30 счётов30 счётов3 подхода по 10 счётов10 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 раз8 раз16 раз8 раз20 раз+10 счётов20 разпо 20 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётов-«рыбка»;-мостик из положения;-«складка» ноги вместе.3 подхода по 10 счётов10 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 раз8 раз16 раз8 раз30 шагов20 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётовдержать 10 счётов+10 раз качаемся3 подхода по 10 счётов20 наклонов3 подхода по 10 счётов10 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 раз8 раз8 раз8 раз20 раз20 раз20 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётов-«рыбка»;-мостик из положения;-«складка» ноги вместе.3 подхода по 10 счётов10 раз |