**План дистанционных тренировочных занятий в группах**

**ВСМ-ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади.  ***Основная часть:***  Спичаг  Лодочная  Выпрыгивание  Качалочка в лодочке  Отжимания  Стоечная  Шпагаты  Махи ногами с резиной  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. Теория: зайти на федерацию спортивной гимнастики России и посмотреть All Around. Эпизод 9 и 10 <http://sportgymrus.ru/all-around-e-pizod-9-i-10/> | 10-15 мин  20 раз  30 мин  1 мин  \*5 1 мин  \*4\*5 30 раз  \*4  \*5 40 мин  60 мин  40 мин  15-20 мин |
| Тренировка №2 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади.  ***Основная часть:***  Лодочная  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Растягивание стоп  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ.  Теория: на сайте Русада ознакомится с необходимыми знаниями для спортсменов по сылки: <https://rusada.ru/athletes/> | 15-20 мин  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  15-20 мин |
| Тренировка №3 | ***Подготовительная часть:***  Бег на месте, в медленном темпе  Ходьба на разных сторонах стопы.  Наклоны, круги руками во всех направлениях.  Круги перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком.  Выкруты и вкр. В плечевых суставах  “Боковая планка” на прямых руках.  ***Основная часть:***  Лодочная  Отжимания  Пистолеты  Выкруты плеч  Складка гибкость  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. Теория: На сайте ФСГР прочитать статью: Светлана Хоркина: «Ситуация с переносом ОИ – конечно, нонсенс. Всем спортсменам желаю держаться и не сдаваться» <http://sportgymrus.ru/svetlana-horkina-situatsiya-s-perenosom-oi-konechno-nonsens-vsem-sportsmenam-zhelayu-derzhat-sya-i-ne-sdavat-sya/> | **15-20 мин**  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  по 1 мин  **15-20 мин** |
| Тренировка №4 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | **15-20 мин**  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  **15-20 ми** |
| Тренировка №5 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.  **Основная часть:**  Лодочная  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Растягивание стоп  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ.  Теория:  [РУСАДА](https://rusada.ru/news/main/on-9-of-april-the-play-true-day/). Играй честно! Пройдите тест на знание антидопинговых правил! | **10-15 мин**  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  15-20 мин |
| Тренировка №6 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.  **Основная часть:**  Лодочная  Отжимания  Пистолеты  Выкруты плеч  Складка гибкость  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ. | 15-20 мин  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  **15-20 мин** |
| Тренировка №7 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.  **Основная часть:**  Прыжки на возвышение на двух , на одной правой (левой).  Мельница (стоя согнувшись)  Шаг - выпад с правой, левой ноги  Колени на стул, стойка на руках  Сидя ноги вместе - скольжение вперед  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса на швед.стенке  Вся работа с резиной на ноги лежа  Поднимание корпуса на животе, на боку  Пресс - ноги на диван, руки за голову  Лежа на животе, на диване, подъем ног  Из упора лежа скольжение ног к рукам  Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ.  Теория: прочитать на ФСГР «**Расцвет и упадок»** <http://sportgymrus.ru/about/> | 15-20 мин  30р.  30р.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  15р.  15р.  по 20р.  по 30р.  20р.  30р.  20р.  по 2 мин.  Каждый  15-20 мин |
| Тренировка №8 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.  **Основная часть:**  Лодочная  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Растягивание стоп  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. упражнения на расслабление, восстановление дыхания, теплый душ. Теория: прочитать на ФСГР Чемпионы с/г <http://sportgymrus.ru/about/> | ***15-20 мин***  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  ***15-20 мин*** |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах: ТЭ СС 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.  **Основная часть:**  Спичаг  Лодочная  Выпрыгивание  Качалочка в лодочке  Отжимания  Стоечная  Шпагаты  Махи ногами с резиной левый, поперечный  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д.  Теплый и контрастный душ.  Теория: прочитать на ФСГР Чемпионы с/г <http://sportgymrus.ru/about/> | 15-20 мин  20 раз  30 мин  1 мин\*5  1 мин \*4\*5  30 раз\*4\*5  40 мин  60 мин  40 мин  **15-20 мин** |
| Тренировка №2 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади.  ***Основная часть:***  Лодочная  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Растягивание стоп  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ.  Теория: на сайте Русада ознакомится с необходимыми знаниями для спортсменов по сылки: <https://rusada.ru/athletes/> | ***15-20 мин***  1мин.  20р.  15р.  10р.  15р.  30р.  30р.  по 40сек.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  1мин.  по 2мин.  1мин.  15-20 мин |
| Тренировка №3 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.  ***Основная часть:***  Лодочная  Отжимания  Пистолеты  Выкруты плеч  Складка гибкость  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ.  Теория: На сайте ФСГР прочитать статью: Светлана Хоркина: «Ситуация с переносом ОИ – конечно, нонсенс. Всем спортсменам желаю держаться и не сдаваться» <http://sportgymrus.ru/svetlana-horkina-situatsiya-s-perenosom-oi-konechno-nonsens-vsem-sportsmenam-zhelayu-derzhat-sya-i-ne-sdavat-sya/> | 15-20 мин  30р.  30р.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  15р.  15р.  по 20р.  по 30р.  20р.  30р.  20р.  по 2 мин.  каждый |
| Тренировка № 4 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | **15-20 мин**  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  **15-20 ми** |
| Тренировка № 5 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. Теория: МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 | **15-20 мин**  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  **15-20 ми** |
| Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз.  **Основная часть:**  Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная:  Стойка на руках без опоры, удержание,  Стойка на руках с опорой ногами о стенку  Стойка на руках, поочерёдное переступание на руках  Спичаг (простые и с поворотом)  Равновесие на одной, удержание ноги (держать)  *Хореография для бревна*  -повороты на 180, 360°  - повороты махом ноги вперед с поворотом кругом  -то же с падением в положение лежа, повороты махом ногой назад,  прыжки толчком двух по классическом позициям (невыворотным)  - упр. типа адажио, включающие упражнения на растягивания и равновесия  Выполнение соединение из прыжков, поворотов равновесий  - повторение пройдённой комбинации  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | **15-20 ми**  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  бодее 1 мин 3 подхода  2 мин 3 подх  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  по 15-20 раз  25 раз  25 раз  25-30 раз  25-30 раз  25-30 раз  25-30 раз  30 мин  10 мин  **15-20 мин** |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах ТЭ(СС) 1-2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.,  прыжки на скакалке  **Основная часть:**  Прыжки на возвышение двумя  Колени на стул, стойка на руках  Сед, наклон «складочка»  Подтягивания в висе  «Отжимание» в упоре лежа  Сгибание разгибание рук в упоре лежа сзади (руки на опоре)  В висе на гимн стенке поднимание ног  В висе на гимн стенке поднимание ног в вис угол  Угол в висе на гимнастической стенке (держать)  Вся работа с резиной на ноги лежа  Поднимание туловища на животе, на боку  Лежа на спине, сгибание –разгибание туловища с прямыми ногами  Лежа на животе прогнувшись руки вверх «лодочка»  Пресс - ноги на диван, руки за голову  Из упора лежа «планка» скольжение ног к руками вперед  Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный  ***Заключительная часть:***  Теплый душ  Теория: Теория: На сайте ФСГР прочитать статью: Светлана Хоркина: «Ситуация с переносом ОИ – конечно, нонсенс. Всем спортсменам желаю держаться и не сдаваться» <http://sportgymrus.ru/svetlana-horkina-situatsiya-s-perenosom-oi-konechno-nonsens-vsem-sportsmenam-zhelayu-derzhat-sya-i-ne-sdavat-sya/> | 30р.  30 сек 3 подх  1 мин  10 раз 3 подхода  10 раз по 3 под  10 раз по 3 подх  10 раз по 3 под  8-10 раз 3 под  1мин.  30 мин  20р.  15р.  15р.  12-15 раз 5-7 спод  по 20р.  по 30р.  20р.  20р.  по 2 мин.  Каждый  15-20 мин |
| Тренировка №2 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.,  прыжки на скакалке  **Основная часть:**  Прыжки на возвышение со сменой ног  Круги руками назад одновременно  Обратные отжимания, руки на стул  Спичаги в стойку из седа  Подтягивания обратным хватом  Лежа на спине, смена ног, руки вверх  Сед углом,попеременно локоть к колену  Боковая планка на локтях, рука вверх  Обратный упор лёжа,подъем ноги вверх  На животе подъем рук и ног “плавание”  Продев ног с упора лежа в сед углом  Сед углом, сведение-разведение ног  Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение. Поперечный.  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ.  Теория:  [РУСАДА](https://rusada.ru/news/main/on-9-of-april-the-play-true-day/). Играй честно! Пройдите тест на знание антидопинговых правил! | 1мин.  20р.  15р.  10р.  15р.  30р.  30р.  по 40сек.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  1мин.  по 2мин.  1мин. |
| Тренировка №3 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п.,  прыжки на скакалке  **Основная часть:**  Прыжки на возвышение двумя  Наклон руки в сторону, поворот туловища до касании руками пола «Мельница»  Выподы  Колени на стул, стойка на руках  Сед руки в перед к низу «Складка» - скольжение руками вперед  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса на гимн. стенке  Работа с резиной на ноги лежа (все специальные упражнения)  Поднимание туловища на животе, на боку  Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены- сгибание туловища до прямого угла  Лежа на животе, подъем ног  Из упора лежа «Планка» скольжение ног к рукам.  Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ.  Теория: **МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19** | 30р.  30р.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  15р.  15р.  по 20р.  по 30р.  20р.  30р.  20р.  по 2 мин.  каждый |
| Тренировка №4 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами,боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | 1мин.  2мин.  по 40сек.  по 30р. каждой  20р.  10р.  по 10р.  по 20р.  2р.по 30сек.  по 2мин. |
| Тренировка № 5 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Лодочная  Отжимания  Пистолеты  Выкруты плеч  Складка гибкость  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ. Теория ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ ПРОВОДИТ СОРЕВНОВАНИЯ «ХОДИМДОМА» В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ на сайте МИНСПОРТА РФ <https://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/34892/> | 15-20 мин  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  ***15-20 мин*** |
| Тренировка №6 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Складка (книжка)+лодочка (удерж)  Отжимания  Мосты гибкость  Выкруты плеч  Углы удержание  Стоечная  Спичаг (простые и с поворотом)  Хореография для бревна  Хореография для ВУ  Махи ногами с резиной  Шпагаты  Поворот на одной ноге  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ. | ***10-15 мин***  20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин  **15-20 мин** |
| Тренировка №7 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скестным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, полу- и полном приседе, выпадами, боком, спиной вперед, прыжковые и беговые упр. на месте, наклоны и повороты тулов в различных направлениях из разных и.п., подтягивание различными хватами по 10-15 раз, сгибание разгибание рук в упоре лежа «Отжимания», в упоре лежа сзади  **Основная часть:**  Прыжки на возвышение со сменой ног  Круги руками назад одновременно  Обратные отжимания, руки на стул  Спичаги в стойку из седа  Подтягивания обратным хватом  Лежа на спине, смена ног, руки вверх  Сед углом,попеременно локоть к колену  Боковая планка на локтях, рука вверх  Обратный упор лёжа,подъем ноги вверх  На животе подъем рук и ног “плавание”  Продев ног с упора лежа в сед углом  Сед углом, сведение-разведение ног  Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение. Поперечный.  ***Заключительная часть:***  Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ. | 1мин.  20р.  15р.  10р.  15р.  30р.  30р.  по 40сек.  по 20р. каждой  1мин.  20р.  1мин.  по 2мин.  1мин. |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренировка** | **Средства** | **Дозировка** |
| Тренировка №1 | 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 вперёд. 1-7-«скрестные»(«ножницы»)руками; 8-И.П.  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 вперёд; 2-руки в стороны; 3-руки вверх; 4-руки к плечам; 5-руки на пояс; 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 (затем на другой);  3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:  1)«Лодочка» из положении лёжа на спине, руки вниз  2) И.П.-лёжа на спине, руки за голову в замок. 1- сед; 2-И.П. (упражнение выполняется с помощью взрослого или другого ребёнка, которые держат гимнастку за ноги)  3) «Лодочка» из положения лёжа на животе, руки вверх  4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:  1)«Складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь  2) «Бабочка», «лягушка»  3) «Рыбка»  4) Мостик из положения лёжа на спине  5) ходьба в мостике  6) 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 раз  4 раза  8 раз  8 раз  16 раз+10 сек.  20 раз  20 раз  по 20 раз  2 подхода по 10 счётов  20 раз  2 подхода по 10 счётов  по 20 наклонов+10 счётов держим  по 30 счётов  2 подхода по 10 счётов  2 подхода по 10 счётов  3 минуты  5-7 минут  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз |
| Тренировка №2 | 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 (то же на левой)  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  2) «бабочка»; «лягушка»  3) «крабик»  4) мостик из положения лёжа на спине  5) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.  5) ходьба в мостике  6) 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  30 счётов  10 раз  2 подхода по 10 раз  10 раз  3 минуты  5-7 минут  2 подхода по 10 счётов  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счётов |
| Тренировка №3 | Ходьба с перекатом с пятки на носок  Прыжки на одной ноге с подъемом бедра  Выпрыгивание из приседа на месте  Выпрыгивание из выпада, на обе ноги  Вис на согнутых руках, ногами “ножницы”  На шведской стенке, подтягивания  Сед высокий угол, разведение ног  Лёжа на боку, поднимание ног  “Книжка” чередуем ноги вместе-врозь  Сед углом, повороты корпуса, смена ног  Стойка на руках, колени на стул  Обратные отжимания, руки на стул  Стойка лицом к стене, руки на расстоянии  Переворот боком “Колесо”  Шпагаты - правый, левый, поперечный | 1мин.  по 15р.  30р.  по 20р.  3р. по 20сек.  10р.  30р.  по 20р.  по 20р.  40сек.  3р. по 30сек.  10р.  2р. по 1мин.  10р.  по 1мин. |
| 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 на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:  1)«Складка» -наклон в седе ноги вместе; «складка» ноги врозь  2)»бабочка», «лягушка»  4) мостик из положения лёжа на спине  5) ходьба в мостике  6) И.П.-стоя на коленях, руки за голову в замок. Прогнутся и вернуться в И.П.  7) Шпагаты (на правую, левую ногу; поперечный шпагат) | 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  по 20 раз  по 30 счётов  3 минуты  3 минуты  10 раз  5-7 минут |
| Тренировка №5 | Ходьба на внеш. и внутр. стороне стопы  Прыжки на скакалке на двух ногах  В полуприседе прыжки ноги врозь-вместе  Напрыгивание на возвышение в присед  Вис на согнутых руках, ногами “часики”  Перехваты в висе на согнут.руках  Вис на турнике, ноги в угол врозь-вместе  На животе, подъем пр. руки и лев. ноги  Сед углом, со сменой прямых ног  Шпагаты - правый, левый, поперечный | по 1мин.  100р.  50р.  30р.  2р. по 20сек.  круг 5р.  20р.  по 40сек.  1мин.  по 1мин. |