**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 мин20 раз 30 мин 1 мин\*5 1 мин \*4\*5 30 раз\*4\*5 40 мин 60 мин 40 мин15-20 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:***ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин15-20 мин |
| Тренировка №3 | ***Подготовительная часть:***Бег на месте, в медленном темпеХодьба 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:***ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге***Заключительная часть:*** Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | **15-20 мин**20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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:**ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин15-20 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:**ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге***Заключительная часть:*** Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ. | 15-20 мин20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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 ногиКолени на стул, стойка на рукахСидя ноги вместе - скольжение вперед Подтягивания на перекладинеПоднимание ног из виса на швед.стенкеВся работа с резиной на ноги лежаПоднимание корпуса на животе, на бокуПресс - ноги на диван, руки за головуЛежа на животе, на диване, подъем ногИз упора лежа скольжение ног к рукамШпагаты 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 мин30р.30р.по 20р. каждой1мин.20р.15р.15р.по 20р.по 30р.20р.30р.20р.по 2 мин.Каждый15-20 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:**ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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:**СпичагЛодочнаяВыпрыгивание Качалочка в лодочкеОтжиманияСтоечнаяШпагатыМахи 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 мин20 раз30 мин1 мин\*51 мин \*4\*530 раз\*4\*540 мин60 мин40 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:***ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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. каждой1мин.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:***ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин30р.30р.по 20р. каждой1мин.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)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге***Заключительная часть:*** Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | **15-20 мин**20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечная:Стойка на руках без опоры, удержание,Стойка на руках с опорой ногами о стенкуСтойка на руках, поочерёдное переступание на рукахСпичаг (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 равновесияВыполнение соединение из прыжков, поворотов равновесий- повторение пройдённой комбинацииХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге***Заключительная часть:*** Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. контрастный душ. | **15-20 ми**20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 минбодее 1 мин 3 подхода2 мин 3 подх30 мин30 мин30 мин30 минпо 15-20 раз25 раз25 раз25-30 раз25-30 раз25-30 раз25-30 раз30 мин10 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 двумяКолени на стул, стойка на рукахСед, наклон «складочка»Подтягивания в висе«Отжимание» в упоре лежаСгибание 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 уголУгол в висе на гимнастической стенке (держать)Вся работа с резиной на ноги лежаПоднимание туловища на животе, на бокуЛежа на спине, сгибание –разгибание туловища с прямыми ногамиЛежа на животе прогнувшись руки вверх «лодочка»Пресс - ноги на диван, руки за головуИз упора лежа «планка» скольжение ног к руками впередШпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный***Заключительная часть:***Теплый душТеория: 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 подх1 мин10 раз 3 подхода10 раз по 3 под10 раз по 3 подх10 раз по 3 под8-10 раз 3 под1мин.30 мин20р.15р.15р.12-15 раз 5-7 сподпо 20р.по 30р.20р.20р.по 2 мин.Каждый15-20 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 ногКруги руками назад одновременноОбратные отжимания, руки на стулСпичаги в стойку из седаПодтягивания обратным хватомЛежа на спине, смена ног, руки вверхСед углом,попеременно локоть к коленуБоковая планка на локтях, рука вверхОбратный упор лёжа,подъем ноги вверхНа животе подъем рук и ног “плавание”Продев ног с упора лежа в сед угломСед 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. каждой1мин.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»ВыподыКолени на стул, стойка на рукахСед руки в перед к низу «Складка» - скольжение руками вперед Подтягивания на перекладинеПоднимание ног из виса на гимн. стенкеРабота с резиной на ноги лежа (все специальные упражнения)Поднимание туловища на животе, на бокуЛежа на спине, руки за голову, ноги закреплены- сгибание туловища до прямого углаЛежа 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. каждой1мин.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)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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. каждой20р.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:**ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот 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 мин20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге***Заключительная часть:*** Массаж с цилиндром, на проработка крупных мышц: квадрицепсов, широчайших, поясничных и т.д. теплый душ. | ***10-15 мин***20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 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 ногКруги руками назад одновременноОбратные отжимания, руки на стулСпичаги в стойку из седаПодтягивания обратным хватомЛежа на спине, смена ног, руки вверхСед углом,попеременно локоть к коленуБоковая планка на локтях, рука вверхОбратный упор лёжа,подъем ноги вверхНа животе подъем рук и ног “плавание”Продев ног с упора лежа в сед угломСед 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. каждой1мин.20р.1мин.по 2мин.1мин. |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренировка** | **Средства** | **Дозировка** |
| Тренировка №1 | 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 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 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 положении лёжа на спине, руки вниз2) 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 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 наклонов+10 счётов держимпо 30 счётов2 подхода по 10 счётов2 подхода по 10 счётов3 минуты5-7 минут3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз |
| 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 ноги5. 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)6. 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 с перекатом с пятки на носокПрыжки на одной ноге с подъемом бедраВыпрыгивание из приседа на местеВыпрыгивание из выпада, на обе ногиВис на согнутых руках, ногами “ножницы”На шведской стенке, подтягиванияСед высокий угол, разведение ногЛёжа на боку, поднимание ног“Книжка” чередуем ноги вместе-врозьСед углом, повороты корпуса, смена ногСтойка на руках, колени на стулОбратные отжимания, руки на стулСтойка лицом к стене, руки на расстоянииПереворот 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.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 на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:1)«Складка» -наклон в седе ноги вместе; «складка» ноги врозь2)»бабочка», «лягушка»4) мостик из положения лёжа на спине5) ходьба в мостике6) 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 раз4 раза8 раз4 раза8 раз 16 раз+10 сек.20 раз2 подхода по 30 сек.по 20 раз2 подхода по 10 счётов20 раз2 подхода по 10 счётовпо 20 разпо 30 счётов3 минуты3 минуты10 раз5-7 минут |
| Тренировка №5 | Ходьба на внеш. и внутр. стороне стопыПрыжки на скакалке на двух ногахВ полуприседе прыжки ноги врозь-вместеНапрыгивание на возвышение в приседВис на согнутых руках, ногами “часики”Перехваты в висе на согнут.рукахВис на турнике, ноги в угол врозь-вместеНа животе, подъем пр. руки и лев. ноги Сед углом, со сменой прямых ногШпагаты - правый, левый, поперечный | по 1мин.100р.50р.30р.2р. по 20сек.круг 5р.20р.по 40сек.1мин.по 1мин. |