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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1.разминка  2.работа с длинной резиной  3.стоечная работа  4.упр.на гимгастической стенке  5.упр.на силу мышц ног  6. шпагаты | 10 мин.  20 мин.  30 мин  20 мин  20 мин.  20 мин |
| Тренировка №2 | 1. разминка  2. упр.с ячеистой резиной  3.спичаги и повороты в стойке на руках у опоры и без  4.упр.на силу мышц пресса и спины  5.комплекс махов ногами на полу и стоя у опоры  6.шпагаты с провисанием | 10 мин  20 мин  30 мин  20 мин  20 мин  20 мин |
| 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 мин  30 мин  30 мин  20 раз  30 мин  30 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №4 | 1. разминка  2. упр.с ячеистой резиной  3.спичаги и повороты в стойке на руках у опоры и без  4.упр.на силу мышц пресса и спины  5.комплекс махов ногами на полу и стоя у опоры  6.шпагаты с провисанием | 10 мин  20 мин  30 мин  20 мин  20 мин  20 мин |
| Тренировка № 5 | 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 мин  30 мин  30 мин  20 раз  30 мин  30 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №6 | Приём нормативов  1.спичак  2.отжимания  3.складка (книжка) время  4.шпагаты  5.пистолеты | 120 минут |
| Тренировка №7 | 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 мин  30 мин  30 мин  20 раз  30 мин  30 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №8 | 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 мин  30 мин  3-20 раз 3 вида  20 раз  20 на каждую ногу  45 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №9 | 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 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  25 мин  5 мин  30 мин |
| Тренировка №10 | 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 мин  30 мин  30 мин  20 раз  30 мин  30 мин  5 мин  30 мин |

Все тренировки повторяются утром и вечером, кроме сдачи ОФП

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Прыжки на скакалке на 2х ногах  Крутить плечи со скакалкой  Выпрыгивания со взмахом рук  Отжимания в упоре лёжа  Спичаги возле стены  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса  Вся работа с резиной (на уровне груди)  Лодочки на спине, животе, боку  Пресс - из полож. лёжа, руки за голову  Спина - лёжа на животе, руки за голову  “Грибочек” - удержание положения  Шпагаты с возвышения - правый, левый, поперечный | 100р.  20р.  30р.  20р.  10р.  10-20р.  10-20р.  по 20р.  по 1 мин.  30р.  30р.  3р. по 10сек.  по 1 мин. |
| Тренировка №2 | Прыжки на скакалке на одной ноге  Выпрыгивания “ноги широко”  Отжимания в стойке, ноги на стенке  Спичаги из полож.сед ноги врозь  Подтягивания обратным хватом  “Часики” в висе на перекладине  “Книжка” на спине ноги вместе  Удержание “лодочка” на спине, животе  Из полож.лёжа на спине - сед в складку  Лёжа на животе, поднимание рук, ног  “Поплавок” поднять спину в стойку  “Угол” на полу ноги вместе и врозь  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 №3 | Прыжки на скакалке на 2х ногах  Крутить плечи со скакалкой  Выпрыгивания со взмахом рук  Отжимания в упоре лёжа  Спичаги возле стены  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса  Вся работа с резиной (на уровне груди)  Лодочки на спине, животе, боку  Пресс - из полож. лёжа, руки за голову  Спина - лёжа на животе, руки за голову  “Грибочек” - удержание положения  Шпагаты с возвышения - правый, левый, поперечный | 100р.  20р.  30р.  20р.  10р.  10-20р.  10-20р.  по 20р.  по 1 мин.  30р.  30р.  3р. по 10сек.  по 1 мин. |
| Тренировка №4 | Прыжки на скакалке, ноги по очередно  Ходьба с поднимание на носок  Удержание положения “планка”  Стоя в “мостике” - “качалочка”  “Человек без костей” - перекат вперед  Мост на коленях, опуститься и встать  Мост из положения стоя  Махи лев.прав.ногой стоя в “мостике”  Сидя на попе “одеть замочек на ноги”  Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный | 100р.  2мин.  3р. по 1мин.  20р.  10р.  10р.  10р.  по 10р.  20р.  по 2мин. |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке на одной ноге  Выпрыгивания “ноги широко”  Отжимания в стойке, ноги на стенке  Спичаги из полож.сед ноги врозь  Подтягивания обратным хватом  “Часики” в висе на перекладине  “Книжка” на спине ноги вместе  Удержание “лодочка” на спине, животе  Из полож.лёжа на спине - сед в складку  Лёжа на животе, поднимание рук, ног  “Поплавок” поднять спину в стойку  “Угол” на полу ноги вместе и врозь  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 | Прыжки на скакалке на одной ноге  Выпрыгивания “ноги широко”  Отжимания в стойке, ноги на стенке  Спичаги из полож.сед ноги врозь  Подтягивания обратным хватом  “Часики” в висе на перекладине  “Книжка” на спине ноги вместе  Удержание “лодочка” на спине, животе  Из полож.лёжа на спине - сед в складку  Лёжа на животе, поднимание рук, ног  “Поплавок” поднять спину в стойку  “Угол” на полу ноги вместе и врозь  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 №7 | Прыжки на скакалке, ноги по очередно  Ходьба с поднимание на носок  Удержание положения “планка”  Стоя в “мостике” - “качалочка”  “Человек без костей” - перекат вперед  Мост на коленях, опуститься и встать  Мост из положения стоя  Махи лев.прав.ногой стоя в “мостике”  Сидя на попе “одеть замочек на ноги”  Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный | 100р.  2мин.  3р. по 1мин.  20р.  10р.  10р.  10р.  по 10р.  20р.  по 2мин. |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Поднимание на носки на 2х ногах  Прыжки на скакалке на 2х ногах  Приседания, руки за голову  “Пистолетики” на правой и левой ноге  Вис на согнутых руках, ноги вниз  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из виса  Лодочки на спине и животе  “Книжка” - складки из полож. на спине  Перекаты в группировке  Удержание положения угол в упоре  Отжимания в упоре лёжа  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 №2 | Ходьба с перекатом с пятки на носок  Прыжки на скакалке на одной ноге  Выпрыгивания из упора присев  “Пистолетики” с выпрыгиванием  Вис на согнутых руках, ноги согнуть  Подтягивания на перекладине  Удержание положения “Уголок”  “Лодочки” на правом и левом боку  “Книжка” чередуем ноги вместе-врозь  Из полож.лёжа - сед в группировку  “Высокий угол” на полу  Отжимания в упоре лёжа  Стойка возле стены  Мост на коленях - встать обратно  Шпагаты - правый, левый, поперечный | 2мин.  правая-левая по 50р.  20р.  на правой и левой по 10р.  30сек.  10-15р.  30сек.  по 40сек.  по 20р.  30р.  3р. по 5сек.  20р.  1мин.  10р.  по 1мин. |
| Тренировка №3 | Поднимание на носках на одной ноге  Прыжки на скакалке, ноги по очереди  Выпрыгивание с перекатом в свечку  Пистолетики с перекатом в свечку  Вис на согнутых руках - ноги в угол  Подтягивания на перекладине  Поднимание ног из положения угол  Удержание “лодочка” на спине, животе  “Книжка” со сменой ног (к прав.,лев.)  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 №4 | Самостоятельно:  При возможности - кросс на улице  Прыжковая на ноги (как на дорожке)  Беговая-прыжковая на лестнице  Бег с высоким подниманием бедра  Бег с захлёстом ноги назад  Шаги “Галоп” правой, левой, боком  Бег “олень”  Прыжки в длину без паузы | 30-40 минут  по 20м или по 30р.  по 5 пролётов  20-30 метров  20-30 метров  по 20-30 метров  20-30 метров  20-30 метров |