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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Спичаг  Лодочная  Выпрыгивание  Качалочка в лодочке  Отжимания  Стоечная  Шпагаты  Махи ногами с резиной | 20 раз  30 мин  1 мин по 5  1 мин по 4-5  30 раз по 4-5  40 мин  60 мин  40 мин |
| Тренировка №2 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №3 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №4 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №5 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №6 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №7 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |
| Тренировка №8 | -Прыжки через сложенную скакалку 2мя  -В наклоне крутить плечи со скакалкой  -Выпрыгивания с перекатом в свечку  -Ноги на стул, отжимания в упоре лёжа  -Ноги вместе - спичаги возле стены  -Подтягивания на перекладине  -Поднимание ног из виса на швед.стенке  -Вся работа с резиной (на уровне груди)  -Лодочки на спине, животе, боку  -Пресс с возвышения, руки за голову  -Спина с возвышения, руки за голову  -“Грибочек” - удержание положения  -Шпагаты с возвышения, руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 50 р.  20 р.  30 р.  20 р.  10 р.  15 р.  15 р.  по 20 р.  по 1 мин  20 р.  20 р.  3 р. по 10 сек.  по 2 мин  каждый |

Все тренировки проводятся утром и вечером

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | -Прыжки через сложенную скакалку 2мя  -В наклоне крутить плечи со скакалкой  -Выпрыгивания с перекатом в свечку  -Ноги на стул, отжимания в упоре лёжа  -Ноги вместе - спичаги возле стены  -Подтягивания на перекладине  -Поднимание ног из виса на швед.стенке  -Вся работа с резиной (на уровне груди)  -Лодочки на спине, животе, боку  -Пресс с возвышения, руки за голову  -Спина с возвышения, руки за голову  -“Грибочек” - удержание положения  -Шпагаты с возвышения руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 50р.  20р.  30р.  20р.  10р.  15р.  15р.  по 20р.  по 1 мин.  20р.  20р.  3р. по 10сек.  по 2 мин.  каждый |
| Тренировка №2 | -Бег  -Разминка  -Шпагаты  -ОФП (пресс/спина)  -ОФП (руки)  -Шпагаты  -Высылаем тренеру стойку на руках (видеоматериал) | 20 мин  20 мин  20 мин  40 мин  20 мин  20 мин  2 мин |
| Тренировка №3 | -Бег с высоким подниманием бедра  -Выпрыгивания “сумо”  -Отжимания в стойке, ноги на стенке  -Спичаги в стойку и сед обратно в угол  -Подтягивания обратным хватом  -Смена ног “махи”в висе на перекладине  -“Книжка” чередуем ноги вместе и врозь  -“Плавание” на спине, на животе  -Из “свечки” опустить ноги за голову  -На животе, разведение ног, руки в замок  -С колен поднять себя в стойку  -Сед углом, упор на руки, поднять ноги  -Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение.  -Поперечный. | 1 мин.  30р.  10р.  10р.  15р.  30р.  50р.  по 1мин.  20р.  1мин.  20р.  1 мин.  по 2 мин.  1 мин. |
| Тренировка №4 | -Бег  -Разминка  -Шпагаты  -ОФП (ноги)  -Лодочная  -Повт.произвольную программу на в/у + прыжки, повороты  -Шпагаты | 20 мин  20 мин  20 мин  40 мин  40 мин  40 мин  20 мин |
| Тренировка №5 | -Прыжки через сложенную скакалку 2мя  -В наклоне крутить плечи со скакалкой  -Выпрыгивания с перекатом в свечку  -Ноги на стул, отжимания в упоре лёжа  -Ноги вместе - спичаги возле стены  -Подтягивания на перекладине  -Поднимание ног из виса на швед.стенке  -Вся работа с резиной (на уровне груди)  -Лодочки на спине, животе, боку  -Пресс с возвышения, руки за голову  -Спина с возвышения, руки за голову  -“Грибочек” - удержание положения  -Шпагаты с возвышения, руки поднять наверх - правый, левый, поперечный | 50р.  20р.  30р.  20р.  10р.  15р.  15р.  по 20р.  по 1 мин.  20р.  20р.  3р. по 10сек.  по 2 мин.  каждый |
| Тренировка №6 | -Прыжки в “звёздочку”  -Перекаты с пятки на носок  -“Боковая планка” статика  -Упор стоя сзади, махи ногой прав.лев.  -“Туда-сюда” - на прямых руках  -Прогибы назад, стоя на коленях  -Стоя опуститься в мост и обратно  -Лёжа на животе махи лев.прав. ногой  -Сед на попе, силой опускание в складку  -Шпагаты с провисанием - правый, левый, поперечный | 200р.  2мин.  по 1мин.  по 30р.  20р.  20р.  15р.  по 30р.  30р.  по 2мин. |
| Тренировка № 7 | -Бег с высоким подниманием бедра  -Выпрыгивания “сумо”  -Отжимания в стойке, ноги на стенке  -Спичаги в стойку и сед обратно в угол  -Подтягивания обратным хватом  -Смена ног “махи”в висе на перекладине  -“Книжка” чередуем ноги вместе и врозь  -“Плавание” на спине, на животе  -Из “свечки” опустить ноги за голову  -На животе, разведение ног, руки в замок  -С колен поднять себя в стойку  -Сед углом, упор на руки, поднять ноги  -Правый, левый шпагат - заднее бедро положить на возвышение.  Поперечный. | 1мин.  30р.  10р.  10р.  15р.  30р.  50р.  по 1мин.  20р.  1мин.  20р.  1мин.  по 2мин.  1мин. |
| Тренировка №8 | 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 | 20 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  30 мин  10 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Ходьба на пятках, на носках  Прыжки в группировку на месте  “Лягушка” с продвижением вперёд  “Часики” с выпрыгиванием, нога в сторону  Вис на согнутых руках, ноги в угол  На шведской стенке, подтягивания  Высокий угол, удержание положения  Лёжа на боку, поднимание корпуса  “Книжка” чередуем ноги вместе-врозь  Из полож. лёжа - сед в складку и обратно  “Поплавок” на полу  Отжимания в упоре лёжа, ноги на стул  Стойка лицом к стене, плотно  Мост опуститься - встать обратно  Шпагаты - правый, левый, поперечный | по 1мин  20 р.  30 р.  по 20 р.  20 сек.  10 р.  40 сек.  по 30 р.  40 р.  30 р.  20 р.  10 р.  2 р. по 1мин  10 р.  по 1мин |
| 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  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) «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)  5. 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 на внеш. и внутр. стороне стопы  Прыжки на месте, смена прав.лев. ноги  “Лягушка” с продвижением назад  Прыжки из выпада  Вис на согнутых руках, ногами ножницы  Перехваты в висе на согнут.руках  “Часики” на турнике, ноги в угол  Удержание “лодочка” на спине, животе  “Книжка” со сменой ног (к прав.,лев.)  Шпагаты - правый, левый, поперечный | по 1мин.  100р.  30р.  правая, левая по 20р.  20сек.  5р.  20р.  по 40сек.  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 |
| Тренировка №5 | 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 согнуты перед грудью в замок.1-4-круговые движения в лучезапястных суставах;  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 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 (затем на другой);  3. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и формирования навыка правильной гимнастической осанки:  1)«Лодочка» из положения лёжа на спине, руки вниз  2) И.П.-лёжа на спине, руки вверх. Выполняем «складки-книжки»  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 счётов  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 №6 | Прыжки на месте вперед-назад  Прыжки на месте вправо-влево  Ноги вместе - приседания  “Пистолетики” на правой и левой ноге  Упор лёжа, ноги на возвышение  Подтягивания прямым и обратным хватом  Поднимание ног из виса, из угла на стенке  Качания “лодочка” на спине и животе  “Книжка” - складки из полож. на спине  Перекаты в свечку через группировку  “Уголок” в упоре на полу  Отжимания в упоре лёжа, ноги на диван  Шпагаты - правый, левый, поперечный | 1мин.  1мин.  30р.  по 15р.  3р. по 40сек.  по 10р.  по 10р.  по 40 сек.  25р.  1мин.  3р. по 10сек.  10р.  по 1 мин. |