**План дистанционных тренировочных занятий в группе: НП-2**

**Отделение: спортивная гимнастика**

**Тренер: Миллер Т.Ю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Комплекс упражнений на:  пятницу (05.03.2021),  воскресенье (07.03.2021),  вторник (09.03.2021),  среду (10.03.2021). | 1. Прыжки на скакалке (ноги вместе). 2. Тоже на правой и левой ноге. 3. Скакалка, сложенная вчетверо, в руках-выкруты назад и обратно(руки прямые). 4. Прыжки на скакалке в глубоком приседе. 5. Пистолеты на прав. и лев. ноге. 6. Складка ноги вместе, ноги врозь. 7. Шпагаты с возвышения, высота 30 см.(левая, правая, поперечный) 8. Мост (лёжа). 9. Мост (с колен). 10. Мост (стоя). 11. Перевороты:   назад с 2-х ног на 2 ноги  вперёд на 2 ноги  назад с 1 ноги  вперёд на 1 ногу   1. Стойка у стены с прямой спиной(выполняется лицом к стене)   на 2-х руках  на 1 руке (лев./прав.)   1. Уголок сидя на полу (ноги врозь-ноги вместе). 2. Угол (высокий). 3. Спичаг в стойку у стены. 4. Спичаг из угла, ноги врозь. 5. Сгибание-Разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). 6. «Лодочка» на спине. 7. «Лодочка» на животе. 8. «Книжка». 9. Подтягивание на турнике. 10. Поднимание ног из угла до касания перекладины (ноги прямые). 11. Переворот в упор. 12. Хлёстики маленькие. 13. Хлёстики большие. | 1. 5 мин. 2. по 5 мин. на кажд. 3. 20 р. 4. 30 сек. 5. 15 р. на кажд. 6. по 1 мин. 7. по 5 мин. 8. 5 р. 9. 6р. 10. 6 р. 11. по 10 р. каждый 12. .   по 1 мин./6 р.  на 10 счетов   1. 5 р. по 10 сек. 2. 10 сек. 3. 10 р. 4. 10 р. 5. 20 р. 6. 1 мин. 7. 1 мин. 8. 1 мин. 9. 15 раз. 10. 10 р. 11. 15 р. 12. 20 р. 13. 20 р. |

**Рекомендации:** *Выполнять по возможности ежедневно.*

Контрольные тесты по домашнему заданию (дистанционным тренировкам) будут проведены **14.03.2021 г.**

1. И.п.- сидя на полу. Упражнение «складка» - ноги вместе, колени не сгибать (туловище плотно прилегает к ногам).
2. И.п. сед. Упражнение «складка» - ноги врозь (колени не сгибать), грудью коснуться пола (туловище должно плотно прилегает к полу).
3. Шпагаты с возвышения. (высота 30 см)
4. И.п. стойка ноги врозь руки вверх, мост (руки и ноги д.б. прямые, плечи за опорой).
5. Все перевороты. В переворотах на 2 ноги-фиксация стойки.
6. Стойка у стенки (лицом к стене) – 1 мин.
7. Высокий угол – 10 сек.
8. Спичаг из и.п. «угол» ноги врозь – ноги врозь. 1 р.
9. «Лодочка» на животе. 1 мин.
10. Подтягивание на турнике. 15 р.
11. И.п. вис углом, поднимание ног до касания перекладины -10 р.
12. Прыжки на скакалке 1 мин.