**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 ногивперёд на 2 ногиназад с 1 ногивперёд на 1 ногу1. Стойка у стены с прямой спиной(выполняется лицом к стене)

на 2-х рукахна 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.