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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | СпичагЛодочнаяВыпрыгивание Качалочка в лодочкеОтжиманияСтоечнаяШпагатыМахи ногами с резиной | 20 раз30 мин1 мин\*51 мин \*4\*530 раз\*4\*540 мин60 мин40 мин |
| Тренировка №2 | ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №3 | ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №4 | Складка (книжка)+лодочка (удерж)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №5 | 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. | 1мин.20р.15р.10р.15р.30р.30р.по 40сек.по 20р. каждой1мин.20р.1мин.по 2мин.1мин. |
| Тренировка №6 | СпичагЛодочнаяВыпрыгивание Качалочка в лодочкеОтжиманияСтоечнаяШпагатыМахи ногами с резиной | 20 раз30 мин1 мин\*51 мин \*4\*530 раз\*4\*540 мин60 мин40 мин |
| Тренировка №7 | Прыжки на возвышение 2мя ногамиМельница (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 | 30р.30р.по 20р. каждой1мин.20р.15р.15р.по 20р.по 30р.20р.30р.20р.по 2 мин.каждый |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | СпичагЛодочнаяВыпрыгивание Качалочка в лодочкеОтжиманияСтоечнаяШпагатыМахи ногами с резиной | 20 раз30 мин1 мин\*51 мин \*4\*530 раз\*4\*540 мин60 мин40 мин |
| Тренировка №2 | ЛодочнаяОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечРастягивание стопСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №3 | ЛодочнаяОтжиманияПистолетыВыкруты плечСкладка гибкостьСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №4 | Складка (книжка)+лодочка (удерж)ОтжиманияМосты гибкостьВыкруты плечУглы удержаниеСтоечнаяСпичаг (простые и с поворотом)Хореография для бревнаХореография для ВУМахи ногами с резиной ШпагатыПоворот на одной ноге | 20 мин10 мин10 мин10 мин10 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин30 мин10 мин |
| Тренировка №5 | Прыжки на возвышение 2мя ногамиМельница (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 | 30р.30р.по 20р. каждой1мин.20р.15р.15р.по 20р.по 30р.20р.30р.20р.по 2 мин.каждый |
| Тренировка №6 | 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. | 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 положения 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)5. 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 согнуты перед грудью. 1-2-два пружинящих движения согнутыми руками назад; 3-4-два пружинящих движения прямыми 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 полупальцах2) И.П.-стоя на правой, левая согнута «цапелька», руки в стороны (то же упражнение выполняется и на левой ноге)3) И.П.-стойка, руки на пояс. Выполняем прыжки ноги вместе, ноги врозь4) И.П.-упор присев. Прыжок вверх и И.П.5) И.П.-присед, руки на коленях. Ходьба в приседе («уточка»).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 вверх.4. Упражнения на развитие силы мышц рук:1)упор лёжа2) «отжимания» (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа)3) упор лёжа на согнутых руках.5. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, а также на улучшение эластичности мышц:1)«Складка» ноги вместе; «складка» ноги врозь2) «бабочка»; «лягушка»3) «Корзиночка»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.4 подхода по 10 счётов20 раз20 раз2 подхода по 30 сек.2 подхода по 10 раз20 раз2 подхода по 10 раз2 подхода по 10 счётов10 раз2 подхода по 10 счётовпо 20 счётов30 счётов2 подхода по 10 раз2 подхода по 10 раз10 раз3 минуты5-7 минут2 подхода по 10 счётов10 раз10 раз2 подхода по 10 счётов |
| Тренировка №3 | 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 вниз.2. 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 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 ноги2) И.П.-лёжа на животе, руки за голову в замок. 1-прогнуться; 2-И.П.Упражнение выполняется в парах, держим выполняющего упражнения за ноги.5. 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 №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 вниз.2. 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 вверх.4. 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 |